CİNSEL YAŞAM KILAVUZU



CİNSEL YAŞAM

Bedensel Hazların Keşfi



İnsan bedeni pek çok **hazzın kaynağıdır**. Herkesin haz aldığı şeyler çok farklı olabilir, ama hepimiz **bedensel hazlarımızı geliştirebiliriz**. Cinsellikle ilgili **önyargılar ve tabular**, bedensel hazlarımızı **keşfetmemizi** engellememeli. Aslında hepimiz bedenimize **dokunulmasından** ve başka bedenlere ya da eşyalara **dokunmaktan** haz aldığımızı biliriz. Ancak bu dokunmalar cinsellik çağrıştıracağı endişesi ile çocukluktan itibaren **sınırlandırılır**. Böylece hepimiz farklı oranlarda **kendi bedenimize dokunmayı bile** kendimize yasaklarız.

Oysa tüm dokunuşlar **cinsellik** içermez ama **bedensel haz** içerebilir. Dikkat edersek bazı **giysilerin**, **kumaşların** dokunuşunun bize bedensel bir haz verdiğini görürüz, bu sıklıkla **cinsel içerikli değildir**. Hoş kokulu ve güzel teması olan temiz bir yatakta birçok kişi bedensel olarak haz alır ve huzur duyar. Pek çoğumuz suyun temasından, denizde yüzmekten, küvet veya jakuziden bedensel olarak da haz alırız. Yüzümüzü temizlemek ya da bedenimize hoş kokulu bir losyon sürmek bize keyif verebilir. Temiz havada yürür veya koşarken rüzgarın bedenimize teması haz vericidir. Birçok spor etkinliğinde, dans ederken ve elbette sevişirken de kendi bedenimizin hareketinden de haz alırız. Bazılarımız için bu dokunuşların kimisi **cinsel tatlar** da içerebilir, ama yaygın olan cinsel olsun ya da olmasın **bedensel haz duymaktır**.

Bazen tahta bir mobilya, cam veya seramik bir kap, ipek bir kumaş gibi canlı olmayan bir eşyaya dokunmak da bize bedensel bir haz verir. Elbette diğer canlılara, insanlara dokunmanın da her zaman **cinsel olması gerekmeyen hazları** da vardır. Çoğumuz günlük yaşamımız içinde, bedensel hazlarımızı keyfini süreceğimize **bastırır** ve böylece onları **fark etmemeyi öğreniriz**. Oysa bu dokunuşlardan aldığımız haz, aynı zamanda kendimizi **iyi hissetmemize** de önemli katkılar yapar ve bireysel **mutluluğumuzu arttırır**.

Bedensel hazların **farkında** olmanın ve onları **geliştirip çeşitlendirmenin**, bireysel **mutluluğumuza** olduğu kadar, **cinsel doyumumuza** da önemli katkıları olabilir. Çünkü kendi bedenimizle ilişkimiz, bedenimize **haz alma izni vermemiz**, aynı zamanda cinsel davranışlarımızı da etkiler. **Cinsellik** yalnızca cinsel organlar arasında oluşan, kısa bir eylem değil, **bir haz alma sürecidir**. Kendi bedenimizin hazlarını ne kadar iyi **tanıyorsak**, bedenimizi ne kadar **benimseyip kabul ediyorsak,** kendimize ne kadar **haz alma izni** veriyorsak, o kadar **rahat** ve **keyifli** sevişebiliriz.

Kendileri için cinselliğin önemli olmadığını söyleyen veya cinsel sorunları olan bir çok insanın, genellikle kendi bedenleri ile ilişkileri de olumsuzdur. Kendi bedenlerini beğenmez, dokunmamaya çalışır ve tüm dokunuşlardan **kaçınırlar**. Kendilerine bedensel olarak haz alma izni vermezler ya da bu izin belirli alanlarla, sıklıkla **cinsel organları** ile sınırlıdır. Birçok kişi yetişme çağlarında aldığı **cinsel haz için suçluluk duyar** ve zaman içinde haz almamayı **öğrenir**.Her birimiz, kendi **yasaklarımızı yıkıp**, **yeni deneyimlere izin verdikçe**, **bedensel hazlarımızı arttırabiliriz**.

Hepimiz günlük yaşamımız içinde, bu öğrenim için **kendimize ayıracak birkaç saati** bulabiliriz. Yalnızca kendi bedenimizden alacağımız duyumlara odaklandığımız bu süre içinde, birçok **haz keşfedebilir** ve bunları zaman içinde arttırıp **çeşitlendirebiliriz**. Kendimizle kuracağımız bu **olumlu ilişki**, cinselliğe de **daha rahat, daha açık** bir açıdan bakmamızı kolaylaştıracaktır.

MASTURBASYON VE CİNSEL YAŞAMIN GELİŞİMİ

Bütün bebekler, hem kendi bedenlerine hem de dış dünyaya karşı merak duyar ve öğrenmeye çalışırlar. **Her çocuk, cinsel organlarına, burnuna ya da ayağına duyduğuna benzer bir merak duyar.** Gene bebeklik dönemlerimizden itibaren, bedenimize dokunulmasından haz alırız. Kız ve erkek çocuklar cinsel organlarına dokunulmasından haz aldıklarını da, parmaklarını ya da annelerinin memesini emmekten haz aldıklarını öğrendikleri gibi öğrenirler. **Çocuk, her davranışında acıdan kaçınıp, hazza yöneldiği için, cinsel organlarıyla oynar, masturbasyon yapar.** Henüz toplumsal çevrenin yasaklamalarını öğrenmediği bu dönemlerde, cinsel organlarıyla oynamaktan haz alır. Çevredeki erişkinler, bu davranıştan rahatsız olur, "ne ayıp", "ne yapıyorsun sen", "elin taş olur" gibi sözel olumsuz tepkiler gösterebilir, vurma, elini yakma gibi fiziksel cezalar verebilir, bu nedenle doktora başvurabilirler. Oysa bu çocuğun doğal gelişiminin, aynı zamanda kendi bedenini keşfetme sürecinin bir parçasıdır. Bu sırada karşılaşılan tepkiler ise, çocuğun ilerideki yaşamında cinselliğe bakışının ilk belirleyicileri olacaktır. Bu engelleyici ve cezalandırıcı tutumlar, insanların bu doğal davranışı, ayıp, günah gibi kavramlarla birleştirmesine, yapmaktan kaçınmasına, yaptığı için de suçluluk veya yersiz kaygılar duymasına neden olur. **Masturbasyon, kişinin kendi kendine bedenini, cinsel organlarını uyararak, cinsel haz aldığı ve doyuma ulaştığı bir eylemdir.** Aynı zamanda masturbasyon, herkesin kendi bedeninin cinsel hazlarını keşfettiği, cinsel doyumu öğrendiği bir yoldur. Cinsellikle ilgili her konuda olduğu gibi, bu konuda da bir çok yanlış inanış ve anlamsız yasaklar vardır. **Masturbasyon, hastalığa, güçsüzlüğe, vereme, sivilceye, körlüğe, saç dökülmesine yol açmaz.** Başka biriyle **korunmasız kurulan cinsel ilişkiler, bel soğukluğu, frengi, AİDS, hepatit gibi bazı hastalıkların bulaşmasına yol açabilirken masturbasyonun bu tür bir tehlikesi olamaz,** tek kişilik bir eylemdir. Masturbasyonun cinsel gücü azaltması söz konusu değildir, tersine deneyim kazandıracaktır. İlerde kurulacak eşli ilişkilerde sorun yaratacağına, erken boşalma, sertleşme zorluğu, hatta kısırlığa sebep olacağına inananlar vardır. Oysa **masturbasyon deneyimi, ilerde cinsel eşlerle ilişki kurmada ancak kolaylık yaratabilir.** Çünkü kişi ne kadar deneyimliyse, o kadar az sorun yaşayacaktır. Başka bir insanın bedenini ve cinselliğini tanımada, birlikte haz üretmede, kendi bedeninin isteklerini ve hazlarını tanımanın ancak yararı olabilir.

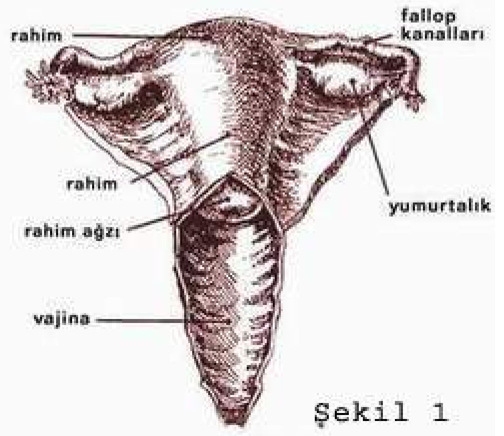
Masturbasyon her iki cins için ve her yaşta doğaldır. **Kendi kendine haz almanın ve cinsel dürtüleri doyurmanın sağlıklı bir yoludur.** Herhangi bir tehlikesi ve zararı yoktur. Henüz **eşli cinsel ilişki kurmamış, düzenli bir cinsel yaşamı olmayan genç erişkinlerin masturbasyon yapması değil, yapmaması daha zararlıdır.** Çünkü cinsel isteklerin doyurulması sağlıklıdır. Eşli cinsel ilişkiler kurulduktan sonra da masturbasyon, bireysel bir haz kaynağı olarak varlığını sürdürür.

Bazı insanlar da masturbasyon fantezilerinin varlığından veya içeriğinden rahatsızlık, **suçluluk** duyarlar. **Oysa** fanteziler, cinsel yaşama renk katar, değişkenlik getirirler. Kişiye özel ve önemlidirler, gerçekleştirilmeleri gerekmez, bu istenmeyebilir veya olanaksız olabilir. Başkalarıyla, hatta cinsel eşle de paylaşılmaları zorunlu değildir. İçerikleri ne olursa olsun, yalnızca o kişiyi ilgilendirirler, cinsel uyarılmayı ve hazzı arttırıcı işlevleri vardır. **Cinselliğin dürtüsel yanı olduğu gibi öğrenilen bir tarafı da vardır.** Cinsel yaşamımızın gelişimini üç basamaktan oluşan bir süreç olarak tanımlayabiliriz. **Birinci basamakta**, masturbasyon ile kendi bedenimizi, cinsel hazlarımızı ve cinsel doyumu öğreniriz. **İkinci basamakta**, bir cinsel eşin bedenini tanır, birlikte cinsel haz üretmeyi, bir anlamda cinselliğin fiziksel boyutunu paylaşmayı öğreniriz. **Üçüncü basamakta** ise düşünsel ve duygusal boyutta da paylaşımlar yaşadığımız bir cinsel eşle sevişiriz. Cinsel yaşam erkeklerin çoğunda bu basamakları izleyerek gelişir. Masturbasyona ilişkin kaygılar taşısalar da erkeklerin tamamına yakını masturbasyon yapar. Erişkin yaşamlarının başlangıcında çoğu para karşılığı da olsa, cinsel eşlerle ilişkiye girer. Çoğu yaşamlarını bir cinsel eşle uzun süreli paylaşır. Toplumumuzda cinsellik kız çocuklara daha belirgin olarak yasaklanır, çoğunluğu cinsel dürtülerini bastırmayı öğrenir, masturbasyonu bile denemez, fiziksel cinselliği öğrenecek ortamı olmaz. Böylece

kadınların çoğu ilk iki basamağı atlayarak, doğrudan uzun süreli ilişki kurdukları bir eş ile cinsel yaşama başlarlar. Bu durum, ilk ve orta okulu atlayarak liseye başlayan birinin yaşayacağı zorluklar kadar sorun yaratabilir. Yaşamın başka alanlarında olduğu gibi, cinsel yaşamımızda da her şeyin ayrı bir yeri, uygun zamanı ve önemi vardır.

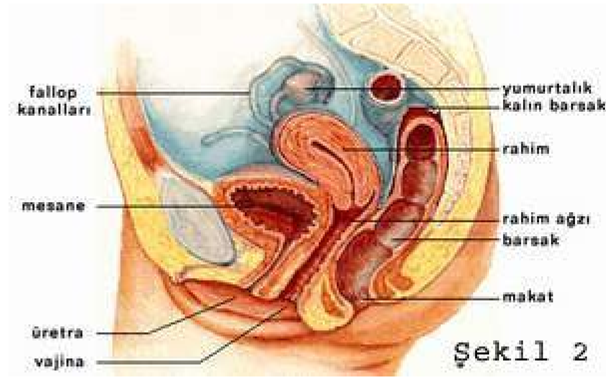
KADIN CİNSEL ORGANLARI VE İŞLEVLERİ

Kadın cinsel organlarını **iç** ve **dış organlar** olarak ikiye ayırarak daha kolay anlayabiliriz. Şekil: 1'de gördüğünüz gibi, içerde biri sağda, biri solda olmak üzere **iki yumurtalık** bulunur. Bu yumurtalıklar **tuba** veya **tüp** de denilen **Fallop kanalları** ile rahime **bağlanır**. **Rahim** de **vajina** dediğimiz silindir şeklinde bir boru ile **dışarı açılır**. Her ay bu yumurtalıklardan birinden **bir yumurta** yumurtlanır, kanallardan geçerek rahime gelir. Bu **yumurta**, erkek boşaldığında çıkan **meni** içindeki erkek yumurtaları ile karşılaşıp **döllenirse**, **gebelik oluşur**. Döllenme olmazsa, bu yumurta ve rahimin iç tabakasındaki dokular her ay **adet kanaması** ile dışarı atılır.



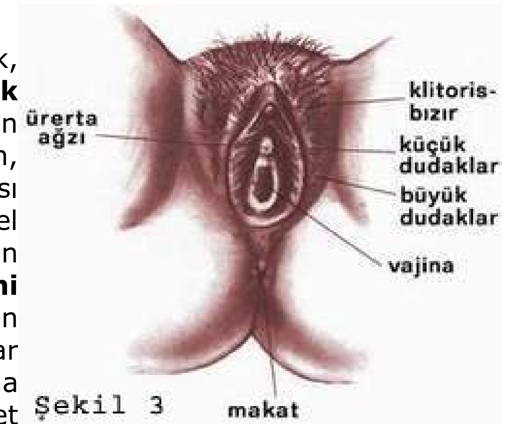
Şekil 1

Vajina dediğimiz 10-15 cm.lik boru, tamamen **esnek kaslardan** oluşmuştur. Dışardan bakıldığında, duvarları birbirine **yapışık** gibi durur, kendine mahsus bir şekli yoktur, içine giren cismin şeklini alır. Parmağımızı soktuğumuzda parmağımız kadar, penis girdiğinde penis kadar ve doğumda yeni doğan bir çocuğun kafası kadar **genişler**. Büzgülü bir eteği farklı kilolardaki kadınların giydiğini düşünün; etek giyilmeden ince ve çok büzgülüdür. İnce belli biri giydiğinde biraz genişler ve büzgüleri azalır, şişman biri giydiğinde ise büyür ve büzgüler kaybolur. **Vajinanın** içine giren cisme göre **esneyip genişleme yeteneği** de böyledir. Fizyolojik olarak **vajinanın** iç üçte ikilik bölümünde **sinir ucu yoktur**, yani ne acı duyabilir ne de zevk alabilir. **Vajinanın** yalnızca **dış üçte birlik** bölümünde sinir uçları vardır. Şekil 2´de kadın **iç cinsel organlarının** yan kesitini görüyorsunuz. En önde, **idrar torbası /mesane** ve idrar yollarının dışarı açıldığı **üretra**, onların arkasında **rahim** ve dışarı açıldığı **vajina**, en arkada da **barsaklar** ve dışarı açıldıkları **makat** yer alır.



Şekil 2

Şekil 3´te kadın **dış cinsel organlarına** bakarsak, en dışta **büyük dudaklar**, daha içte **küçük dudaklar**, önde bu büyük ve küçük dudakların birleştiği yerde, halk arasında **bızır** da denilen, **klitoris** dediğimiz, küçük **şekilsiz** bir et parçası vardır. **Klitoris** çok **önemlidir**, çünkü kadın cinsel organları içinde **en fazla sinir ucu** içeren, en **duyarlı** ve her zaman **kadın orgazmının tetiğini çeken** bölümdür. Küçük dudakların içinde,önden arkaya doğru, küçük bir **delik** görünür, bu idrar yolunun, **üretranın** dışarıya açıldığı yerdir. Daha arkada biraz daha büyük görünen yer, adet kanamasının dışarı çıktığı, cinsel birleşmede penisin girdiği ve doğumda bebeğin doğduğu yer olan **vajinanın ağzıdır**. Vajina ağzındaki kaslarla klitoris arasında **sinirsel bağlantılar** vardır. Bu bağlantılar sayesinde, cinsel birleşme sırasındaki **duyumlar**,



Şekil 3

orgazmın kaynağı olan **klitorise iletilir**. Dudakların dışında, en arkada görünen delik ise barsakların dışarıya açıldığı yer olan **makattır**.

Kadınlar **cinsel etkinlik** sırasında, **düzenli** fizyolojik olaylar zinciri şeklinde **cinsel yanıt** verirler. **Cinsel yanıt** aşamaları erkekte de olduğu gibi, cinsel **istek**, cinsel **uyarılma**, **orgazm** şeklinde sıralanır. Her aşamadaki aksaklık, kendisinden sonraki aşamaları da olumsuz etkileyebilir. Cinsel isteğimizi **genel durumumuz**, **sağlığımız**, kullandığımız **ilaçlar**, iş ve sosyal **yaşamımız**, gündelik **sorunlarımız**, **adet döngümüz**, cinsel eşimizle olan **ilişkimiz**, **duygularımız** gibi pek çok faktör **etkileyebilir**. Kişisel ve durumsal farklılıklar olmasına rağmen, genellikle kadınların cinsel açıdan **uyarılma süresinin** fizyolojik olarak erkeklerden **daha uzun** olduğu kabul edilir.

Cinsel uyarılmamızda, cinsel isteğimizin olduğu kadar **yeterli fiziksel uyarıyı** alıp almamamızın da önemli rolü vardır. Bedenin **duyarlı bölgeleri** ve tercih edilen **uyarılma biçimleri** kişiden kişiye değişiklikler gösterebilir. Ama **bütün kadınların** cinsel organlarının en fazla sinir ucu bulunan, en duyarlı bölümü **klitoristir**. Dolayısıyla **klitorisin** fiziksel **uyarıyı**, uygun şekilde ve yeterli süre **alması** gereklidir. Cinsel birleşme sırasında **penis vajina içinde** hareket eder. Kadın cinsel organlarının yapısına baktığımızda, bu kadın için **en uyarıcı durum sayılamaz**. Penisin vajina içindeki hareketi, dışarıda yer alan **klitorisi doğrudan uyaramaz**, vajinanın 2/3 lük iç bölümü duyarsızdır, dış 1/3 lik bölümündeki uyarılar, klitorise iletilirse de, bu **dolaylı** bir uyarıdır ve bir çok kadının **doğrudan klitorisinin uyarılmasına** ihtiyacı vardır.

Bazı kadınlarda, cinsel birleşme öncesinde **klitoris yeterince uyarılırsa**, birleşme sırasındaki dolaylı uyarı yeterli olur. Bazılarının ise cinsel birleşme sırasında da, doğrudan **klitoris uyarısının sürdürülmesine** ihtiyacı vardır. Cinsel uyarılma sırasında, bedenimizde değişiklikler olur, kan dolaşımı ve solunum **hızlanır**, kas gerginliği **artar**, cinsel organların duruş **biçimleri değişir**, bu bölgeye **kan dolar**, büyük ve küçük dudaklar, klitoris ve meme başları **kabarır**, renkleri **koyulaşabilir**. **Bartolin** bezlerinden vajinaya salgılanan **kaygan sıvı** miktarı artar ve dış cinsel organlar ıslanır. Bu sırada vajinadaki durum değişiklikleri, vajina ağzında hafif bir **genişleme ve açılma** yaratır. Vajinadaki **açılma** ve **ıslanma**, kadının cinsel açıdan **uyarıldığını gösterdiği** gibi, aynı zamanda cinsel birleşme sırasında penisin vajinaya **kolayca girmesini** de sağlar.

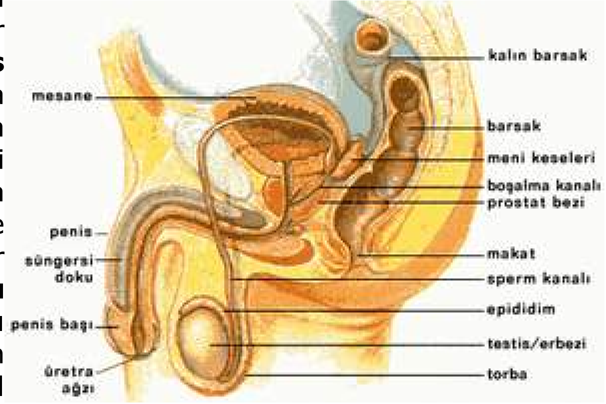
Cinsel uyarılma düzeyi arttığında **orgazm** oluşur. **Kadın orgazmı**, karın içi ve cinsel organlar çevresindeki kasların **ritmik kasılmaları** ve buna eşlik eden **zevkli duyumlardan** ibarettir. Aslında orgazmın tam ve doyurucu bir **tanımını** yapmak pek mümkün değildir. Ama **her kadın** orgazm olup olmadığını **anlar**. Eskiden kadınlarda klitoristen ve vajinadan kaynaklanan iki tip orgazm olduğu düşünülürdü. 1970´lerden sonra kadın cinselliğinin fizyolojisi konusundaki bilgimiz arttı ve **kadın orgazmının tetiğini her zaman klitorisin çektiği** anlaşıldı. Ama cinsel konulardaki bilgisizlik ve yanlış cinsel inanışların yaygınlığı nedeniyle, günümüzde de birçok kadın orgazm oluşturacak **uygun ve yeterli uyarıyı** almadığı halde, **kendisinin** cinsel açıdan **yanıtsız** olduğunu düşünür. Kadınların cinsel açıdan uyarılmaları ve orgazm olmaları için, **klitorisin yeterli uyarıyı** alması gerekir. Kimi kadına **uzun süreli doğrudan fiziksel uyarı** gerekir, kimisi **kısa süreli** doğrudan fiziksel uyarıyı izleyen cinsel birleşme sırasındaki **dolaylı uyarı** ile **orgazm** olur, kimisi için de cinsel **birleşme sırasında doğrudan klitoris uyarısının sürdürülmesi** şarttır. Cinsel birleşme sırasında, vajina ağzındaki kaslardan iletilen duyumlarla, yani **dolaylı uyarı** ile orgazm olan kadında da, **orgazmın kaynağı gene klitoristir**. Aynı kadın için de günden güne, dönemden döneme değişiklikler olabilir. Genellikle kadının yaşı,dolayısıyla cinsel **deneyimi arttıkça**, cinsel **uyarılma** ve **orgazm süresi kısalır**. Burada kendi **bedenini** ve cinsel **tepkilerini** öğrenmenin rolü vardır.

Orgazmdan sonraki dönemde bedensel işlevler ve cinsel organlar, uyarılma öncesindeki **normal** durumlarına geri dönerler. Kadınların **cinsel uyarılmaları** erkeklere göre daha yavaş olduğu **gibi**, orgazmdan sonra **normal** durumlarına dönmeleri de daha **uzun**

sürer. Bu nedenle bazı kadınlar, orgazm sonrası cinsel **uyarılmaları azalmadığından**, erkeklerden farklı olarak **peş peşe birkaç kere de orgazm olabilirler**.

ERKEK CİNSEL ORGANLARININ YAPISI VE İŞLEVİ

Dıştan bakıldığında, erkek cinsel organları; **penis** ve **er bezlerinden** (testisler) ibarettir. Er bezleri, **skrotum** dediğimiz torba şeklinde bir deri ile sarılı olarak penisin iki yanında sallanırlar. Büyüklük ve biçimleri farklı olabilir, biri daha aşağıda veya daha küçük olabilir. Er bezleri, **erkeklik hormonlarının** ve **spermlerin** yani erkek üreme hücrelerinin yapıldığı yerdir. Her er bezinde üretilen **sperm hücreleri**, **epididim** dediğimiz bir **demet** oluşturur, birer **sperm kanalı (vas deferens)** ile prostat bezine gelir, burada sperm hücreleri **meni keseleri (vesiküla seminalis)** ve prostat bezinde üretilen meni denilen yardımcı sıvılarla karışarak **boşalma kanalları** ile penise iletilir. **Penis**, baş, gövde ve taban bölümlerinden oluşan kemiksiz bir organdır. Dışını çevreleyen deri, **ince**, **duyarlı** ve **esnektir**. Bu gevşek deri dokusuyla kaplı penisin büyük kısmı, süngersi doku ve kan damarları şebekesinden oluşur. Cinsel uyarılma sırasında, bu damarların **kanla dolması** sonucu penis büyür ve sertleşir. Şekilde de görüldüğü gibi, penisin içinde uzanan **üretra**; hem idrar hem de üreme yollarının **boşaltım kanalıdır**. Bu kanal penis başından ufak bir delikle dışarı açılır. Erkek cinsel istek duyduğunda, bedensel veya psikolojik bir engel yoksa, düzenli fizyolojik olaylar halinde **cinsel yanıt** oluşur. Cinsel uyarılma sırasında, bedensel değişiklikler olur; kan dolaşımı **hızlanır**, kalp atımı ve kan basıncı **yükselir**, solunum hızlanır, kas gerginliği **artar**. Cinsel organların **duruşu değişir**, penis içindeki **damarlar kanla dolar**, penis **büyür** ve **sertleşir**. Cinsel etkinlik süreci boyunca, cinsel istek azalmasa da, **sertleşme** zaman zaman **azalabilir**, **kaybolabilir**, cinsel uyarılma devam ederse penis yeniden sertleşir. Bu sırada erkek **sertleşme kaybından kaygılanırsa**, cinsel istek ve uyarılma devam etmesine rağmen, psikolojik engel nedeniyle sertleşme **yeniden oluşmayabilir**. Her erkek, zaman zaman **geçici sertleşme zorlukları** yaşar. Çoğu erkek bundan kaygı duymaz ve herhangi bir sorun oluşmaz. Bazı erkeklerde ise, sertleşmenin olup olmaması, sürüp sürmemesi konusunda **kalıcı bir kaygı** oluşur, böylece **sertleşme bozuklukları** gelişir.



Uyarılmanın en yüksek noktasında **orgazm** ortaya çıkar. **Erkek orgazmı**, iç ve dış cinsel organlardaki **kasların ritmik kasılmaları** ile oluşur, bu sırada penisten spermleri taşıyan **meni fışkırır** ve buna **zevkli duyumlar** eşlik eder. Orgazmdan sonraki **çözülme** aşamasında, bedensel işlevler ve cinsel organlar, **uyarılma öncesi durumlarına** dönerler. Erkekler boşaldıktan hemen sonra, cinsel **ilgilerini kaybederler**, **cinsel yanıt veremeyecekleri fizyolojik bir dönem** vardır. Bu yanıtsız dönemde, cinsel istek duymazlar, cinsel olarak uyarılamazlar, hatta **uyarılmak istemezler**, penis yeniden sertleşemez. Bu tamamen **normal, fizyolojik** bir durumdur. Bu yanıtsız dönem, birkaç dakika veya saatlerce sürebilir. Erkekten erkeğe, aynı erkek için günden güne değişiklik gösterebilir. Erkeğin yaşı ilerledikçe, yanıt veremeyeceği **süre uzayacaktır**.

Erkek cinsel işlevinin **iki temel bölümü** vardır: Penisin sertleştiği cinsel **uyarılma** ve meninin boşaldığı **orgazm**. Bu iki bölüm, **sinir sisteminin farklı bölümlerince** yönetilir. Bu yüzden de bedensel veya psikolojik nedenlerle **bir bölümü ilgilendiren aksaklıklar ortaya çıktığında, diğer bölüm sağlam kalabilir.**

ERKEN BOŞALMA

Erken boşalma, erkek cinsel **işlev bozuklukları** içinde en sık görülenidir. Erkeğin cinsel birleşme olmadan veya birleşmeden sonra kısa bir zamanda boşalmasıdır. Genellikle **birleşmeden sonraki dört dakika** içinde oluşan boşalmalar, **erken boşalma** kabul edilir. Ancak burada önemli olan, erkeğin ne kadar sürede boşaldığından çok, **boşalmanın istediği zamanda olup olmadığıdır**.

İnsanların **cinsel yanıtları** düzenli ve mantıklı fizyolojik olaylardan oluşur. Erkeklerin penis **sertleşmesi ve boşalma yanıtları birer reflekstir**. Erkek **cinsel istek** duyduğunda, cinsel açıdan **uyarıldığında**, refleks olarak penis **kanla dolar ve sertleşir**. Merkezi omurgada bulunan bu **sertleşme refleksi**, aynen kalbimizin atması ya da göz kırpmamız gibi **denetlenemez bir reflekstir**.

Boşalma refleksinin de omurgada bir merkezi vardır, ama aynı zamanda **beyin kabuğunda bir üst merkezi** daha vardır. Bu nedenle kolumuzu kaldırmamız gibi **denetleyebildiğimiz bir reflekstir**. Erkek cinsel istek duyar, cinsel açıdan uyarılır, **uyarılma yükseldiğinde istemsiz bir refleks olarak boşalma** ortaya çıkar. Ancak kişi bu **refleksi denetlemeyi öğrenebilir**. Bunu çocukların tuvalet eğitimine benzeterek açıklayabiliriz. Yeni doğan bebekler, mesanelerinin ne zaman dolduğunu fark edemedikleri için altlarını ıslatırlar. Sinir sistemleri gelişip, mesanelerinin dolu olduğunu fark edebildiklerinde ise, idrarlarını tuvalete kadar ertelemeyi öğrenirler. **Erken boşalan** kişiler de, boşalmadan hemen önce **penislerinden gelen duyumları** zamanında fark edemezler ve cinsel uyarılma belli bir düzeye çıktığında **refleks olarak boşalırlar**. Bu durum **genç**, cinsel etkinlik **deneyimi az**, düzenli bir cinsel yaşamı olmayan erkeklerde **normal kabul edilebilir**.

Masturbasyon, genellikle **kısa zamanda boşalma** sağlama amacına yöneliktir. Tek cinsel etkinliği masturbasyon olan bir erkekte **erken boşalmadan** söz edemeyiz. Bir çok erkek, **cinsel yaşamlarının başlangıcında** kurdukları cinsel ilişkilerde, özellikle para karşılığı kurulan ilişkilerde **kısıtlı sürede, çabuk boşalmaya özendirilir**. Çok az genç erkeğin,düzenli bir cinsel yaşamı, boşalma denetiminin öğrenilmesi için uygun bir ortamı olabilir. Bu uygunsuz koşullar, erkeğin **erken boşalmayı öğrenmesine** yol açabilir. Genellikle erkeğin yaşı ilerleyip, cinsel deneyimi arttıkça, **boşalma denetimi kendiliğinden kazanılır**. Düzenli bir cinsel yaşamı olduğu halde, **boşalmasını denetleyemeyen**, ya da çok kısa sürede boşalan erkeklere, birkaç aylık bir cinsel terapi süreci ile bu denetimin **öğretilmesi mümkündür**.

Erken boşalma terimi, aslında söz konusu olan cinsel **işlev bozukluğunu** doğru **tanımlamaktan uzaktır**. Yukarıda anlattığımız sorunu **istemsiz** ya da **denetimsiz boşalma** olarak adlandırmak daha doğru olurdu. Ancak bu alanda kullanılan terim henüz erken boşalmadır. Belki biraz da bu **adlandırma hatasıyla bağlantılı** olarak, erken boşalma **tedavisi için önerilen yöntemlerin çoğu etkisiz** kalır. Sıklıkla **depresyon tedavisinde** kullanılan çeşitli ilaçlar önerilir, bu ilaçların çoğu **cinsel uyarılmayı geciktirici** yan etkileri nedeniyle, **boşalma süresini de uzatırlar**. Ancak bu **boşalma refleksi** üzerinde **denetim kazandırmaz** ve ilaç kesildiğinde boşalma süresi yeniden kısalır. Alkol ve ilaç kullanımının, prezervatif, anestol pomat, geciktirici sprey gibi **bölgesel uygulamaların mekanizması aynıdır**. Hepsi cinsel **uyarılmayı azaltır**, dolayısıyla boşalmanın daha geç, ama gene **istemsiz bir refleks** halinde ortaya çıkmasına yol açar. Hepsinin etkinliği, kullanım süresi ile sınırlıdır. Genellikle, bölgesel ağrı kesme, hafif uyuşturma amacı ile kullanılan pomatlar ve içlerinde ona benzer maddeler bulunan geciktirici spreyler, penise uygulandığında **penisin derisinin duyarlılığını** azaltırlar. Böylece cinsel uyarılma azalır ve boşalma süresi de uzamış görünür.

Bunları kullanmanın kişiye herhangi bir **zararı dokunmaz**. Ancak hiç biri **erken boşalma** sorununu **kalıcı olarak** ortadan kaldırmaz ve hiçbiri, özellikle ilaçlar, sonsuzca kullanılamaz. Bazı erkekler, boşalmalarını **geciktirmek için**, cinsel etkinlik sırasında **başka konular düşünür** ya da kendi **canlarını yakarlar**, ilgiyi cinsellikten uzaklaştırmaya yönelik bu yollar başarılı olursa, aynı zamanda cinsellikten alınan **hazzı da azaltacaktır**. Bazıları da cinsel organlarının değişik bölgelerini sıkarak boşalmayı engellemeye çalışır. Bu yol, **sıkma** dediğimiz bir **cinsel terapi tekniği** ile benzerlik taşısa da, etkin olabilmesi için, gelişigüzel değil, bir mantık ve düzen içinde, zamanında ve uygun şekilde uygulanması gereklidir. **Erken boşalma tedavisinde**, önemli olan boşalma süresini **geçici olarak uzatmak** değil, kişiye **kalıcı olarak boşalma refleksi üzerinde istemli denetim sağlamayı öğretmektir**. Birkaç aylık cinsel tedavi ile **erken boşalan erkeklerin büyük çoğunluğu, boşalma denetimini kazanabilir**.

Erken boşalma, en sık rastlanan cinsel sorunlardan biridir. Cinsel yaşamın başlangıcında olan, genç erkeklerde hemen her zaman vardır. Boşalma denetimi veya boşalmanın ertelenmesi, ancak cinsel deneyimle öğrenilebileceği için, genç ve deneyimsiz erkeklerde, bu durumu cinsel işlev bozukluğu olarak kabul etmeyiz. Erkekler ancak düzenli bir cinsel yaşamları olduğunda veya birçok kez, birçok cinsel eşle, cinsel ilişkiler yaşadıktan sonra, **boşalma reflekslerini denetlemeyi öğrenirler**.

Cinsellik konusunda, birçok **yanlış inanış** cinsel davranışlarımızı etkilemektedir. Eskiden erkeklerin hızla boşalması normal, hatta olumlu kabul edilirdi. Cinsel fizyoloji bilgimiz geliştikçe, **bu refleksin denetlenebileceği**, boşalmanın ertelenmesiyle erkeğin cinsellikten alacağı **hazzın artabileceği** anlaşıldı. Eski inanışların kalıntılarını, bugün hâlâ bir gecede birkaç kez boşalmanın, bir çeşit üstünlük olarak konuşulmasında görüyoruz. Oysa genellikle **boşalma reflekslerini denetleyemeyen** erkekler, cinsel ilişkileri çok kısa sürdüğü için, birinci boşalmadan sonra cinsel **ilişkiyi sürdürme** ve birden fazla kez boşalma alışkanlığındadır. Erkekler nadiren, yeni ve tutkulu ilişkilerde, uzun ve keyifli sevişmeler sırasında da birden çok kez boşalırlar.

Erkeklerin **hızla uyarılması**, peniste sertleşme olur olmaz cinsel birleşme kurulması ve bir an önce boşalması gerektiğine dair **yanlış inanışlar**, bugün de etkisini sürdürmektedir. Özellikle cinsel yaşamın başlangıcında, para karşılığı kurulan cinsel ilişkilerde, bu davranış **beklenmekte** ve böylece **yanlış inanışlar pekiştirilmektedir**. Cinsel ilişkiden hoşlanmayan veya cinsel birleşmeden kaçınan kadınlarla kurulan ilişkiler de, erkeğin erken boşalmayı öğrenmesine yol açar. Bu nedenle erkekler **boşalma reflekslerini denetleyerek, daha fazla cinsel haz alabileceklerini fark etmeyebilir**. Erken boşaldıklarını, cinsel bilgilenmeyle veya cinsel eşlerinin uyarısıyla, yıllar sonra anlayabilirler. Ancak çok şiddetli erken boşalma durumlarında, özellikle boşalma cinsel birleşmeden önce veya girişle birlikte ortaya çıkıyorsa, bunu hemen **cinsel sorun** olarak algılarlar. Oysa, daha hafif erken boşalma durumları, girişten itibaren birkaç dakika içinde boşalma, toplum içinde çok daha **yaygındır**.

Erken boşalma terimi ve tanımı, bilimsel olarak 30 yıldır tartışılmaktadır. Eskiden, bir çiftin cinsel ilişkilerinin % 50'den fazlasında, kadının orgazmından önce, erkeğin boşalması, erken boşalma kabul edilirdi. Ancak, bu tanım bilimsel açıdan uygun değildi. Çünkü hem kadının orgazm sorunu olabilirdi, hem de kadınların orgazm süresi standart değildi. Bazı kadınlar, saniyeler veya dakikalar içinde orgazm olabilirken, bazılarının saatlere gereksinimi olabilirdi. Daha sonraları, vajinaya **girişten itibaren erkeğin boşalmasına kadar geçen süre**, erken boşalma ölçütü kabul edildi. Çeşitli bilim adamları, 1-5 dakika arasında değişen sürelerin erken boşalma ölçütü olduğunu ileri sürdüler. Burada süreden çok, erkeğin boşalma refleksi üzerinde denetimi olup olmadığının önemli olduğu ileri sürüldü. Bugün de, **cinsel birleşmenin ilk 4 dakikası içinde boşalma**, genellikle erken boşalma olarak kabul edilmektedir. 4-7 dakika arasında boşalmalar ise, **erkek boşalmayı denetleyemediğini düşünüyorsa,** erken boşalma kabul edilmektedir.

CİNSEL KİMLİK GELİŞİMİ

Anatomik cinsiyet, döllenme sırasında, erkek ve kadın yumurtalarından gelen **cins kromozomları** ile belirlenir. Yani, **doğduğumuz anda** erkek veya kadın **cinsel organlarımız vardır**. İçinde yetiştiğimiz toplumsal ortamda, insanlar bize erkek ya da kız çocuk olmamıza göre **farklı davranır**, farklı giysiler, oyuncaklar alır, bizden de **farklı davranışlar bekler**. Örneğin kız çocukların duygu ifadeleri özendirilirken, erkek çocukların bazı duyguları, ağlamaları bile hoş karşılanmaz. Toplumsal kadın ve erkek **rollerini, modellerini** çocukluğumuzdan itibaren **çevremizden öğreniriz**. Yaşamın **ilk üç yılı içinde**, bedensel ve çevresel etkilerin bütünü ile **cinsel kimlik duygumuz gelişir**.



Toplumsal kadın ve erkek rollerini, modellerini çocukluğumuzdan itibaren çevremizden öğreniriz.



Cinsel kimlik, doğuştan belirlenen **anatomik cinsiyetten** farklı olarak, kişinin kendisini hangi cinsiyetle **özdeşleştirdiğine** ilişkin **öznel bir durumdur**. Burada, anatomik cinsiyetimiz ne olursa olsun, psikolojik olarak kendimizi **hangi cinsiyete ait hissettiğimiz** önemlidir. Cinsel kimlik, büyük bir çoğunluk için **anatomik cinsiyetle uyumlu** gelişir.

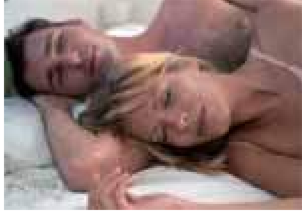


Transseksüalite cinsel kimlik bozukluğu demektir.



Kişinin kendisini **anatomik cinsiyetine uymayan** cinsiyete ait hissetmesi, var olan cinsel organlarını **reddetmesi**, cinsel kimliğine uygun cinsin **tutum, davranış ve rollerini benimsememesi** durumunda, cinsel kimlik bozukluğundan, **transseksüaliteden** bahsederiz. Bu kişiler erkek bedeninde, kendilerini **kadın olarak hisseder**, erkek cinsel organlarından **utanır**, toplumda erkek kimliği, giysileri, ismi, rolleri ile bulunmayı istemez. Toplumsal hayatta **kadın rollerini benimser**. Kendilerini kadın kabul ettikleri için, cinsel yaşamlarında bir kadın olarak bir erkekle birlikte olmak isterler. Ya da kadın bedeninde, kendilerini erkek olarak hisseder, kadınlara özgü bedensel işlevlerinden utanır, toplumda erkek kimliğiyle bulunmak ve cinsel yaşamlarında bir kadın olmasını isterler. Bu durumda **uzun süreli psikoterapi** ve **cinsiyet değiştirme ameliyatı** gerekecektir.

Cinsel gelişimimizin **cinsel kimlikten** sonraki aşaması, **cinsel yönelimin** ortaya çıkmasıdır. Ergenlik dönemlerinden itibaren, **karşı cinsten kişilere**, kendi cinsimizden kişilere ya da **her iki cinsten** kişilere cinsel ilgi ve istek duyduğumuzu fark ederiz. **Erişkin** yaşamımızda da **cinsel yönelimimize uygun** cinsten kişiler ile cinsel ilişkilere gireriz.



Bir bireyin cinsel kimliği, cinsel yönelimi ve cinsel yaşamı, yalnızca kendisini ve cinsel eşini ilgilendiren öznel bir durumdur.

En yaygın olan durum, karşı cinsten kişileri cinsel eş olarak seçmemizdir. Buna **karşıt cinsel =heteroseksüel** yönelim diyoruz.

Daha az sayıda kişi ise, kendi cinsinden kişilere karşı cinsel ilgi ve istek duyar. Bu kişilerin de cinsel kimlikleri, anatomik cinsiyetleriyle uyumludur. Yani erkek bedeninde, kendilerini erkek olarak hisseder ve cinsel eş olarak bir başka erkeği isterler. Ya da kadın bedeninde, kendilerini kadın cinsine ait hisseder ve bir başka kadınla cinsel ilişki kurmayı isterler. Bu durumda da **eşcinsel=homoseksüel** cinsel yönelimden söz ediyoruz.

Başka bir bölümümüz de, hem karşı cinsten, hem kendi cinsinden kişilere cinsel ilgi ve istek duyabilir, her iki cinsiyetten kişilerle de cinsel ilişki kurmayı isteyebilir. O zaman da **biseksüel cinsel yönelimden** söz ediyoruz.

Cinsel yönelimlerimiz **farklı** olabilir, bunların **hiçbiri hastalık ya da bozukluk kabul edilmiyor**. Ancak, toplumda cinsellikle ilgili hemen her alanda **bilgisizlik** ve **yanlış inanışlar yaygındır**. Cinsellikle ilgili değer yargıları, toplumda yaygın olanı "normal" kabul etme ve **azınlıkta kalanı dışlama** eğilimi taşır. Toplumda, heteroseksüel yönelim, karşı cinsten eş seçimi yaygın olduğu için de, eşcinsel yönelim kişide **kaygı** yaratır. Ayrıca kişi aile, okul, iş ve sosyal çevresinde sorunlar yaşayabilir, **dışlanma nedeniyle çeşitli kayıpları olabilir. Oysa, bir bireyin cinsel kimliği, cinsel yönelimi ve cinsel yaşamı, yalnızca kendisini ve cinsel eşini ilgilendiren öznel bir durumdur. Toplumsal kimliğini, sosyal ilişkilerini ve mesleki başarısını doğrudan doğruya etkilemez.**

Bu temel gelişim aşamalarından sonra, kendi cinselliğimizi nasıl yaşayacağımıza, nasıl bir cinsel yaşamımız olacağına, hangi kişileri cinsel eş olarak seçeceğimize de karar verebiliriz.

KADIN VE ERKEK CİNSEL YANITLARININ FARKLARI

Kadın ve erkeğin, bedensel yapılarında ve cinsel organlarında olduğu gibi, **cinsel yanıtlarında** da fizyolojik olarak **benzerlikler** ve **farklar** vardır. Bunların her iki eş tarafından bilinmesi, daha **doyumlu** cinsel birliktelikler geliştirmeye yardımcı olabilir. İnsanların **cinsel yanıtı**, düzenli **fizyolojik olaylar** halinde oluşur. İki insan arasında, **cinsel çekim** olduğunda cinsel **istek** ortaya çıkar. Cinsel istek, anlık ve bireysel özelliklere göre değişerek, **görme**, **işitme**, **koku** veya **dokunma** gibi **duyusal** uyaranlarla veya **düşünsel**, **duygusal** nedenlerle ortaya çıkabilir. Kadında da erkekte de, cinsel **istek olduğunda**, cinsel etkinliğe girişme isteği ve cinsel **uyarılma başlar**. Cinsel uyarılma aşamasında, her iki cinste de, kan dolaşımı ve solunum hızlanır, kas

gerginliği artar, **cinsel organların duruşları** değişir. Cinsel uyarılmaya **istemsiz** bir **refleks yanıt olarak**, cinsel organlar bölgesindeki **kan damarları genişler**, kanla dolar ve şişer. Bu erkekte **ereksiyona** yani **penisin sertleşmesine**, kadında **kabarma** ve **ıslanmaya** neden olur. Bu ıslanmayı vajina duvarlarındaki **bartolin** bezlerinden salgılanan bir **sıvı** sağlar. Cinsel yanıtlarda kişiye ve ortama göre değişiklikler olabilirse de, genellikle **kadınların** cinsel açıdan **uyarılmaları** erkeklerden daha **uzun sürer**. Bireysel farkların dışında, **erkeklerin** özellikle **görsel-duyusal** uyaranlara, kadınların **dokunma ve duygusal** uyaranlara **daha çabuk** yanıt verdiği bilinir. Erkeklerin yaşları ilerledikçe, cinsel açıdan uyarılmaları için, daha fazla uyarana gereksinimleri olur. Örneğin, **15 yaşında** bir erkek, **uzaktan** cazip bir kadın gördüğünde **uyarılabilir**, cinsel etkinliğe girişmeden de penisi sertleşebilir. **Yirmili-otuzlu** yaşlarda cinsel uyaranlar daha tanıdıktır, aynı **cinsel yanıtın oluşması** için daha uzun sevişme, **daha fazla cinsel uyaran** gerekebilir.

Kırklı-ellili yaşlarda, birçok erkeğin cinsel açıdan **uyarılması**, penisin sertleşmesi için, **doğrudan** penisinin okşanması gerekir. Bu fizyolojik değişikliğin bilinmemesi, eskisi kadar çabuk uyarılamamak, birçok **erkekte gereksiz kaygılar** yaratabilir. Bu fizyolojik değişiklik, sevişme süreleri kısa ve kadının cinsel etkinliğe katılımı düşük olan çiftler için, önemli bir cinsel sorun da yaratabilir. **Kadınlar** için durum **farklıdır**; deneyimsiz **genç kadınlar** daha **uzun zamanda uyarılırken**, yaşları ve cinsel deneyimleri **ilerledikçe** kendi bedenlerinin tepkilerini öğrenirler ve **daha çabuk uyarılırlar**.

Her iki cinste de **cinsel uyarılma ilerledikçe**, karın içindeki ve cinsel organlar çevresindeki kasların ritmik kasılmaları ve buna eşlik eden zevkli duyumlardan ibaret olan **orgazm** ortaya çıkar. **Orgazmın** tetiğini çeken **erkekte penis başı**, **kadında klitoristir**. **Orgazm**, **erkekte penis tabanı ve çevresindeki kasların, kadında klitorisle bağlantılı olan vajina girişi ve çevresindeki kasların** saniyeler boyu **kasılmasıyla** oluşur. Sevişme dakikalar, saatler boyu sürebilir; orgazm bunun saniyelerle ifade edilen kısa bir bölümünü oluşturur. Orgazm aşamasında, **erkekte spermleri**, erkek üreme hücrelerini taşıyan **meni boşalması** olur. Kadında bu aşamada herhangi bir özel sıvı gelmez.

Orgazmdan **sonraki çözülme aşamasında**, bedensel işlevler ve cinsel organlar **uyarılma öncesindeki** durumlarına **geri dönerler**. Bu aşamada kadınla erkek arasında önemli bir **fizyolojik farklılık** vardır. **Erkeklerin boşalma sonrasında**,cinsel ilgilerinin azaldığı, cinsel olarak **uyarılmak** ve cinsel etkinliğe devam etmek **istemedikleri**, penisin yeniden sertleşemeyeceği **yanıtsız** bir dönemleri vardır. Bu **yanıtsız dönem**, kişiden kişiye, aynı erkek için günden güne **değişiklik** gösterebilir. Birkaç dakika olabildiği gibi saatlerce de sürebilir. Erkek cinsel işlevi konusundaki yazımda ayrıntılı olarak anlattığım gibi, **yaş ilerledikçe yanıtsız dönemin süresi de uzar**. Fizyolojik olarak **kadınlarda** böyle **yanıtsız bir dönem yoktur**. Kadınlar orgazm olduktan sonra, cinsel **ilgilerini kaybetmezler**, cinsel uyarılmaları **devam edebilir**, cinsel etkinliğe devam ederlerse **tekrar tekrar orgazm** olabilirler. Bu fizyolojik farklılığın bilinmesi, kadın ve erkeğin cinsel etkinlik sonrasında birbirlerinin tepkilerini anlamalarını kolaylaştırır.

VAJİNİSMUS

Vajinismus kadınlarda en sık gördüğümüz **cinsel işlev bozukluğu**dur. Ülkemizde ve Uzak Doğu ülkelerinde **vajinismus**, Batı ülkelerinden çok daha fazla yaşanmaktadır. Bunda cinsel **eğitimsizliğin**, kadınların kendi cinsel **organlarını tanımamalarının, bekâret** kavramına verilen **abartılı önemin**, cinsel deneyimin **aşamalı** gelişmeyip **doğrudan** cinsel birleşme ile başlamasının, genel cinsellik anlayışımızdaki **tabuların** rolü olduğu söylenebilir. **Vajinismus**un başlıca özelliği, vajinaya giriş **denendiğinde**, vajinanın dış üçte birini çevreleyen kaslarda yineleyici ya da sürekli bir biçimde **istemsiz kasılmalar** olmasıdır. Vajinaya giriş çıkışı engelleyen, cinsel **birleşmeye olanak vermeyen** bu kasılmayı kadın kendisi yapmaz ve kendi **isteği ile de geçiremez**. Vajina

girişindeki kasılmaya, sıklıkla tüm bedendeki **kasılmalar**, bacakların **kapanması, korku, kaçınma** tepkisi, girişin olamayacağı **inancı** eşlik eder. **Vajinismusu** olan kadınların çoğu, kendi cinsel organlarında bir anormallik olduğuna, vajinanın ya da kızlık zarının bir duvar oluşturduğuna, oraya herhangi bir şeyin girmesinin olanaksız olduğuna inanırlar. Bazı kadınlarda, bulantı, kusma, fenalık hissi, bayılma, kollarda veya bacaklarda titremeler, çarpıntı, terleme, ağlama da kasılmaya eşlik edebilir.

Vajinismus genellikle **cinsel yaşamın başlangıcında**, sıklıkla evliliğin **ilk gecesinde**, ilk cinsel birleşme denendiği anda ortaya çıkar. Çok daha **seyrek** olarak jinekolojik **muayene** veya **benzeri deneyimlerden** sonra gelişir. Son yıllarda cinselliğin daha **konuşulur bir konu** haline gelmesine, medyada bu konunun ele alınır olmasına rağmen, toplumda iyi bilinmeyen bir cinsel sorundur. **Vajinismusla** karşılaşan çiftlerin çoğu, bunun **bir tek kendi başlarına** gelen bir felâket olduğunu sanır, sorunu kimseye anlatamaz, nereye **başvuracağını** yıllarca bilemez. Kendi durumlarında çok kişi olduğunu, bunun **tanınan** ve kısa sürede **düzelebilen** bir **cinsel sorun** olduğunu öğrenmek onları biraz rahatlatır. Bu sorun kadının hem kendi **kadınlığında eksiklik** olduğunu düşünmesine hem de eşine karşı **suçluluk hissetmesine** neden olur. Erkekte eşine karşı öfke, istenmeme ve reddedilme olarak yaşadığı için kırgınlık, sertleşme güçlüğü, bazen bekaret konusunda şüphe yaratabilir. Bazen adli olaylara, boşanmaya veya tecavüz girişimi ya da fiziksel şiddet davranışlarına neden olur. Birçok çift bir süre sonra cinsel birleşmeyi denemekten **vazgeçer.** Bu çiftin ilişkisi açısından daha **olumlu** bir durumdur, çünkü tekrarlanan denemeler ve her seferinde yaşanan **hayal kırıklığı**, çiftin **cinsellikten uzaklaşmasına** ve kavgalara yol açar.

Ailelerin durumu biliyor olması sıklıkla sorunu **ağırlaştırır**, en azından çift üzerinde **baskı** oluşturur. Kendiliğinden düzelme beklentisi yaygındır. Genellikle ilk başvurulan hekim kadın hastalıkları uzmanı olur. Oysa bu kadınların jinekolojik muayenesi genellikle zor, bazen olanaksızdır. Çünkü muayenede vaginal girişe **yaklaşıldığında** sıklıkla **korku, kasılma, bacakların kapanması** tepkisi ortaya çıkar. Bu tepki kolaylıkla **şımarıklık** olarak değerlendirilebilir, sıklıkla **kadın** hem doktordan hem eşinden **azar işitir**. Oysa vajinismusu olan bir kadın için, jinekolojik **muayenenin kendisi bir travmadır**. Jinekolojik muayene yapılıp, kadına yalnızca "**normal**" olduğu, ya da korkacak bir şey olmadığı söylendiğinde ise çiftin çaresizliği ve tartışmaları artacaktır. **Vajinismusu** olan kadın elbette **bedensel açıdan normaldir**, ama **cinsel işlev bozukluğu söz konusudur** ve vajinal girişteki **istemsiz kasılma** cinsel birleşmeyi engellemektedir.

Vajinal girişteki kasılma, **jel** kullanımı ile, **alkol** alındığında, **ilaç** kullanıldığında, **uykuda, hamile kalmakla**, lokal **anestezik** uygulamalar ile **ortadan kalkmaz.** Kızlık zarı ile ilgisi olmadığı için, zar kadın hastalıkları uzmanı tarafından anestezi altında ufak bir ameliyat ile alındıktan sonra da **düzelmez**. Ayrıca bu işlem de kadına **ek bir travma** oluşturur. Bu istemsiz kasılmayı ortadan kaldırabilecek tek durum genel anestezidir. Bazı hekimler, çifte, kadına **anestezik** madde vererek, cinsel birleşmede bulunmayı önerirler. Bu durumda vajinadaki kasılma ortadan kalkacağı için, **bir kereliğine** cinsel birleşme olabilir. Ama hem erkeklerin çoğu, **bu durumda** cinsel birleşme kuramaz, kurmak istemez. Hem de **bir kez** cinsel birleşme olması, vajinismusu ortadan kaldırmaz. Bu uygulamanın **erkek açısından da bir travma** olduğunu söyleyebiliriz. **Vajinismusu** olan bir kadın, cinsel birleşme gerçekleşmeden, olasılık düşük olmakla beraber, **gebe kalabilir**. Ancak tedavi görmeden önce, vajinal girişteki **kasılma bebeğin çıkışına da izin vermeyeceği** için, genellikle normal doğum yapamaz, ama **sezeryanla çocuk sahibi olabilir**. Gebelik ya da çocuk sahibi olmak,**vajinismusu** düzeltmez. 20 yıllık evli,15 yaşında çocuğu olan, **bakire vajinismus olguları** vardır.

Vajinismus, kadın cinsel işlev bozuklukları arasında en **sık** görülen ve **tedavi açısından en yüz güldürücü sorundur**. Cinsel **tedaviye en iyi ve en kısa sürede yanıt veren** cinsel işlev bozukluğu olduğunu da söyleyebiliriz. **Vajinismusun cinsel tedavisi**, genellikle 2-3 ayda, 6-8 terapi oturumu ile, **tam düzelme ile sonlanır**. 2-3 görüşme ile

3 haftada düzelen nadir hafif vakalar olduğu gibi, 15-20 oturum ile tedavileri 6 ay devam eden zor vakalar da görülebilir.

CİNSEL SORUNLAR

Cinsellik, yemek içmek, uyumak gibi **temel gereksinimlerimizden** biridir. Hepimiz açlığın, susuzluğun, uykusuzluğun sorun olduğunu kabul ederiz. Bir çoğumuz için, **ağız tadımıza uygun** yiyip içememek, **dinlendirici** bir uyku uyuyamamak sorundur. Bu sorunları yakınlarımızla paylaşabilir, bunlardan **yakınır**, profesyonel **yardım arayabiliriz**. Hiç birimizin aklına, günlük yaşamımızdan **bunları çıkarmak** gelmez. Ama, **cinsel yaşamımızda bir sorun varsa**, neyin, neden, nerede, nasıl aksadığını bilemeyiz, kimseyle, hatta **cinsel eşimizle bile konuşamayız**. Aslında cinsel yaşamımızın istediğimiz gibi olup olmadığını da, **daha iyi olması** için yapılabilecek bir şeyler olup olmadığını da pek düşünmeyiz. **Cinsel sorunlu kişilerin** çoğu, bir süre sonra cinselliğe **ilgisinin de**, cinsel etkinliklere girişme **sıklığının da azaldığını** söyler. Özellikle kadınlar, cinsel yaşamlarından memnun olmadıklarında, **cinselliğin onlar için önemli olmadığını** söylerler. Oysa **doyumlu bir cinsel yaşam**, herkes için yaşamsal olmasa da **yaşam kalitesi açısından büyük önem taşır**. Cinsellik konusunda hiçbir eğitim almadığımızı, çoğumuzun cinsel yaşamında hatalar ve kaygılar olduğunu, bu konuda konuşmanın herkes için güç olduğunu düşünürsek, ne kadar çok **çeşitli cinsel sorun oluşabileceğini** daha iyi anlayabiliriz. Aslında, ufak tefek cinsel sorunlar, cinsel işlev bozukluğu tanısı ile cinsel tedavi gerektiren durumlardan çok daha sık yaşanır. **Cinsel işlev bozukluklarının çoğu**,özellikle cinsel birleşmeyi engelleyenleri önemsenir ve eninde sonunda **profesyonel yardım** aranarak düzeltilir. Cinsel sorunların çoğu ise, kişilerin cinsellikten alabileceği **hazzı azaltarak**, bazen cinsel **ilgisini yok ederek**, konuşulmadan ve **danışılmadan yıllarca sürer**.

Cinsel işlev bozuklukları, insan cinsel yanıt döngüsüne paralel olarak, istek, uyarılma ve orgazm aşamasındaki bozukluklar olarak sınıflanabilir. Cinsel **istek azlığı** ve cinsellikten **tiksinme,** kadınlarda da erkeklerde de görülebilir. Erkeklerin uyarılma aşamasındaki cinsel işlev bozuklukları **sertleşme bozukluğu** adını alır. Peniste sertleşme olmasında, cinsel etkinlik boyunca sertleşmenin sürdürülmesinde veya her ikisinde de sorun olabilir. Erkeklerde uyarılma bozukluğu ile boşalma bozukluğunun **birlikte olması gerekmez.** Kadınların uyarılma bozuklukları ise genellikle **orgazm bozukluğu ile birlikte görülür**. Erkeklerde sıklıkla **erken boşalma**, çok nadir olarak da **gecikmiş boşalma** görülür. Erken boşalma, vajinaya girişten önce, girişle beraber veya ilk 4 dakika içinde, **değişik şiddette olabilir**. Erkeklerde nadiren görülen geç boşalma ise, cinsel birleşme ile boşalamama, cinsel eş ile boşalamama, hiç boşalamama olarak değişik şiddette olabilir. Kadınların **orgazm bozukluğunun** da, hiç orgazm olamama, yalnızca masturbasyon ile orgazm olup cinsel eş ile olamama, cinsel birleşmeyle orgazm olamama gibi değişik biçimleri vardır. Ayrıca kadınlarda, önceki yazılarda ayrıntılı olarak anlatılan **vajinismus** denilen bir **cinsel işlev bozukluğu** da görülebilir.

Cinsel işlev bozukluğu olmayan, ama cinsel eşler arasında sorun yaratan çeşitli durumlar vardır. Eşlerin istedikleri cinsel **ilişki sıklığı**, tercih ettikleri cinsel **ilişki zamanı** ve **yeri** farklı olabilir. Eşlerin **tercih ettikleri** cinsel etkinliklerin **biçimi** ve **süresi** farklı olabilir. Eşler birbirlerinin **temizlik alışkanlıklarından** hoşnut olmayabilirler. Birbirlerinin kendi giyimine ve tuvaletine gösterdiği özeni yetersiz bulabilirler. Yeme içme alışkanlıklarının bazılarının kokusundan hoşlanmayabilirler. Eşler birbirlerinin cinsel **etkinlik öncesi** ve **sonrasındaki davranışlarını** beğenmeyebilirler. Gündelik yaşamlarında cinsel içerikli davranışların, **dokunmaların** azlığından veya çokluğundan **yakınabilirler**. Evin başka kişiler tarafından kullanımı veya yatak odasının **konumundan kaynaklanan kaygıları** olabilir. Bazen cinsellikle ilgisiz zannettiğimiz bir **ayrıntı**, cinsel yaşamdan alabileceğimiz hazzı yok edebilir. Bunların çoğu eşler arasında açıkça ve içtenlikle konuşulursa,bir çözüm yolu bulunabilir. Ancak çoğumuz bu konuda düşünmeyiz,cinsellik üzerine konuşamayız, isteklerimiz biz **söylemeden yapılsın diye**

boşuna bekleriz. Unutmayın ki, **karşımızdaki biz söylemeden**, neyi, ne zaman, nasıl istediğimizi **bilemez**.

Cinsel ilişki, birlikte üretilen hazlardan oluşur. Hem kendimizin hem cinsel eşimizin alabileceği hazzı,konuşarak,deneyerek,öğrenerek arttırabiliriz.

Kadınların uyarılma ve orgazm sorunları

Cinsel işlev bozukluklarını cinsel yanıt aşamalarına uygun olarak sınıflandırırız. Bir önceki aşamadaki bozukluk, sonraki aşamadaki yanıtı da etkileyecektir. Cinsel **isteğimiz olmadığında**, cinsel etkinliğe girişsek bile, cinsel açıdan **uyarılmamız** ve **orgazm olmamız** zor olacaktır. Uyarılma ve orgazm bozukluklarına kadınlarda sık rastlanır. Öte yandan, cinsel ilişkiden **zevk almadığını ya da orgazm olamadığını** söyleyen kadınların çoğunda, cinsel ilişkinin **süre ve biçim özelliklerinin** uyarılma ve orgazm ortaya çıkarmak için yetersiz olduğunu görürüz. Bu kadınların bir bölümünde, **cinsel ilişki süresinin kısalması**, cinsel **organların doğrudan uyarılmaması** gibi, kadında uyarılma sorunu yarattığı bilinen özellikler **kendi istekleri ile** oluşmuştur. Cinsel isteğimiz, cinsellikle ilgilendikçe artabildiği gibi, yaşanan cinsellikten alınan **haz arttıkça** da artacaktır. Burada **haz almama** ve haz yaratabilecek cinsel **deneyimleri engelleme** arasında oluşan kısır döngü, cinsel sorunun hem **oluşmasını** hem de **sürmesini** sağlamaktadır. Bu durumu aşmak için, öncelikle, kadının yaşamda cinselliğin önemini kabul etmesi, cinsel hazzı ve uyarılmayı, eşini memnun etmek için değil, kendisi için istemesi ve bu çabanın sorumluluğunu alması gerekir. Unutmamalıdır ki, cinsel ilişki **iki insanın birlikte haz ürettikleri bir süreçtir**. Cinsel tedavi oturumlarında da, teknik beceriler öğretilmeden önce, bu kavramlar tartışılmaktadır.

Cinsel ilişki, eşler arasındaki genel ilişkinin ayrılmaz bir parçasıdır. Genel iletişimdeki aksaklıklar, çatışmalar cinsel ilişkinin her boyutunu etkileyebildiği gibi, cinsel isteği, **uyarılmayı ve orgazmı da bozabilir**. Bu çatışmalar çözümlenmeden, cinsellikte önemli bir değişiklik beklenmemelidir. Gebelik gibi doğal süreçler, hormonlarda yarattıkları değişiklikler nedeniyle cinsel yaşamı bir süre için etkileyebilir. Çift, gebelik ve yeni doğan bebeğin ilk aylarında, cinsel yaşamlarının **farklı** olabileceğini kabul etmelidir. Çeşitli hastalıklar ve bunların tedavisi için kullanılması gereken bazı ilaçlar, cinsel işlevin her aşamasında geçici bozukluklar yaratabilir. Örneğin **depresyon tedavisinde** kullanılan **ilaçların çoğunun**, kadında cinsel uyarılmayı, ıslanmayı önleyici ve orgazmı geciktirici **yan etkileri** vardır. Kadın bu yan etkiler konusunda bilgilendirilmişse, ilaç kullanması gereken dönemde ıslanmayı sağlamak için **jel kullanımı** yardımcı olabilir. Hastalık ya da ilaç kullanımı sırasında, belirgin ve yaygın uyarılma ve orgazm bozuklukları ortaya çıktığında ise, durumu doktoruna mutlaka açıklamalı, birlikte bir çözüm bulunmalıdır.

Kadınların **uyarılma** ve **orgazm sorunlarının** çoğunda, sevişme özellikleri uygun değildir. "Kadın cinsel organları ve işlevleri" isimli yazımda, ayrıntılı olarak anlatıldığı gibi, kadın orgazmının tetiğini çeken **klitoristir**. Kadın cinsel organlarının **en duyarlı bölümü** olan **klitoris**, dışarıda, küçük ve büyük dudakların birleştiği yerde bulunur. **Vajinanın** ise, iç üçte ikilik bölümü **duyarsızdır**, yalnızca dış üçte birlik bölümünde sinir uçları vardır. Cinsel birleşme sırasında, vajinanın dış üçte birlik kısmındaki uyarılar, aradaki kas ve sinir bağlantıları yoluyla **klitorise iletilir**. Ancak bu **dolaylı uyarı** her kadının orgazm olmasına **yetmez**. Bazı kadınlar cinsel birleşme öncesinde **doğrudan klitoris uyarısı** yeterli ise, birleşme sırasında **uyarının dolaylı olarak devam etmesi ile orgazm olabilir.** Bazı kadınların ise cinsel birleşme sırasında da doğrudan **klitoris uyarısının sürmesine** gereksinimi vardır. Yani fizyolojik olarak cinsel birleşme, kadının cinsel uyarılması için en uygun durum değildir. **Ön sevişmenin kısa olduğu, doğrudan klitorisin uyarılmadığı, hızla cinsel birleşmeye girişilen cinsel ilişkilerde, kadınların orgazm olma olasılığı da çok düşüktür.**

Bu temel fizyolojik bilgiler ışığında, cinsel sorunu olan kadının yeterli ve uygun uyarı alıp almadığı büyük önem taşır. **Önemli olan klitoris uyarısının uygun şekilde, yaygın, ritmik, kesintisiz ve yeterli süre yapılmasıdır.**

Cinsel sorunu olan kadının, **genel sağlık durumu** ve cinsel **eşiyle ilişkisi** kadar, kendi **bedeninin cinselliği ile ilişkisi** de önemlidir. Kadının **kendi** cinsel organlarını, bedeninin **tepkilerini tanıyıp tanımadığı**, kendini cinsel bakımdan **uyarmayı bilip bilmediği**, bedeninin hangi uyarıya nasıl bir cinsel yanıt verdiğinin **farkında olup olmadığı**, yaşamı boyunca herhangi bir şekilde **orgazm olup olmadığı** önem taşır. Orgazmı hiç yaşamamış bir kadına tanımlamak çok zordur, **ama her kadın orgazm olduğunda bunun ne olduğunu algılayabilir**. Her kadın, kendisine **haz alma izni** verdiğinde, uygun şekilde ve yeterli süre uyarıldığında orgazm olabilir.

Kadın cinselliğinin fizyolojisi konusundaki bilgilerimiz ışığında, kadınların en kolay ve en kısa zamanda, klitorise **kendileri** doğrudan uyarı vererek, yani **masturbasyon yaparak** orgazm olurlar, diyebiliriz. Bu kolaylıkta, **uyarıyı verenle alanın aynı kişi** olmasının önemli rolü vardır. Kadın **klitoris uyarısı için**, yalnızca elini ya da sürtme sağlayan bir cismi, akan suyu ya da vibratör gibi yardımcı bir aracı kullanabilir. Klitoris uyarısı sırasında, cinsel fantezi kurabilir veya yardımcı erotik materyal kullanabilir. **Ayrıntılar ne olursa olsun, önemli olan, klitorisin uygun şekilde ve yeterli süre uyarılmasıdır**. Yeterli süre, her kadın için değişiklik gösterir. Birkaç dakika ya da bir saatten uzun olabilir. Kadının deneyimi arttıkça, sürenin kısalması beklenir. Burada **en uygun uyarıların öğrenilmesi** söz konusudur. Klitoral uyarı ile cinsel haz duyumu oluştuğunda bazı kadınlar, olumsuz duygular tanımlayarak, uyarıyı kesme eğilimi gösterebilir. Uyarı yeterince sürdürülmediğinde, orgazm ortaya çıkmayacaktır.

Orgazm sorunlarının değişik şiddette çeşitli tipleri vardır. Bunları, hiç orgazm olamama, yalnızca masturbasyon ile orgazm olup cinsel eşle girişilen etkinliklerde orgazm olamama, cinsel birleşme ile orgazm olamama şeklinde derecelendirebiliriz. Yaşamı boyunca hiç orgazm olmamış bir kadın, büyük olasılıkla kendi cinsel organlarını tanımıyor ve cinsel yanıt oluşturacak uyarıyı hiç almamış demektir. Cinselliğe karşı genel bakışı ya da **yaygın tabular nedeniyle** masturbasyon deneyimi yoktur. Oysa, masturbasyonu kendi bedenimizin cinsel tepkilerini ve cinsel hazzı tanımakta ilk adım sayabiliriz. Cinsel deneyimimiz adım adım geliştikçe, **kendi bedenimizi bir başkasının bedeniyle paylaşarak haz almayı**, yani fiziksel anlamda cinselliği öğreniriz. Kişiler arasındaki ilişkiye **duygusal boyut** eklendiğinde, fiziksel **hazları zenginleştiren sevişmeler oluşur**. Ancak **duygular** kendi başlarına işlevsel ve doyumlu bir cinsel beraberlik yaratmaya **yetmeyebilir**. Duygularımızı yaşarız, ortaya çıkmalarını ya da yok olmalarını sağlayamayız. Ama **davranışlarımızı** kendimiz **yönetiriz**, **öğrenebilir** ve **değiştirebiliriz**. Unutulmamalıdır ki, cinsel ilişkinin de teknik yanı **öğrenilerek gelişir**.

Kadın **masturbasyon** ile orgazm olabiliyor, ama **cinsel eşle** girişilen etkinliklerde **orgazm olamıyorsa**, sorunun şiddetinin daha az olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumda kadının **yeni** bir şey öğrenmesi değil, bildiği, tanıdığı bir şeyi, başka bir konumda uygulaması gerekecektir. Kadın cinsel etkinliklerde, **hem eşine** klitoris uyarısının nasıl yapılması gerektiği konusunda yol gösterebilir, **hem de kendisi** klitorisin **uyarılmasını** sağlayabilir. Sevişme sırasında, **klitoris yeterince doğrudan uyarı** aldıktan sonra girişilen cinsel birleşmede, **dolaylı** olarak klitorise iletilen uyarılarla orgazm olabilir. Cinsel birleşmeye geçildiğinde, yani doğrudan klitoris uyarısı kesildiğinde, orgazm olamıyorsa, **iki çözüm yolu vardır**: Ya birleşmeden önceki uyarı ile orgazm olur ya da birleşme sırasında aynı zamanda klitoris uyarılmaya devam edilebilir. Elbette burada **erkeğin boşalma denetiminin** de önemi vardır. Cinsel birleşmenin süresi, erkeğin erken boşalması nedeniyle çok kısa ise, aynı zamanda bu sorun da çözümlenmelidir. Cinsel birleşmelerin **bazılarında orgazm olan** kadınlarda ise, kadının orgazm olduğu cinsel birleşmelerin koşulları araştırılarak, bunların **tekrarlanması** kolaylaştırıcı olabilir.



Orgazmın cinsel yanıtın son aşaması olduğu, istek ve uyarılma aşamasındaki her aksaklığın orgazma da yansıyacağı unutulmamalıdır.

CİNSEL FANTEZİLER

Cinsellik yaşamımızda önemli bir yer tutar. Cinsel **tabularımız** ne kadar azsa, **haz** alabileceğimiz şeyler de o kadar **artacaktır**. Oysa toplumsal ahlâk, cinselliği evlilik ve üreme dışında, her zaman olumsuz yargılamış ve **gizliliğe** itmiştir. Cinsellik, değişik çağlarda, değişik toplumlarda, hep bir takım **yasaklarla** çevrelenmiştir. Bunlar zamana ve topluma göre değişiklikler gösterse de, yasaklar her zaman bireyleri etkilemiş, haz ile suçluluk duyguları at başı gitmiştir.

Çoğumuz, yalnızca cinsel davranışlarımızdan değil, **fantezilerimizden bile suçluluk duyarız.** Yetişme çağlarından itibaren, toplumsal çevrede bize **aşılanan cinsel değer yargıları**, yalnızca cinsel davranışlarımızı değil, hayal dünyamızı bile **sınırlamaya yöneliktir**. Yaşamımızın diğer alanlarında hayal kurabiliriz, bunlardan suçluluk duymak aklımıza bile gelmez, bu hayallerin gerçeğe uygun olmasını da beklemeyiz. Ama cinsel fantezilerimiz varsa, bunların 'normal' olup olmadığını, bunlar nedeniyle 'cinsel sapkın' olup olmadığımızı merak eder, kendimizi suçlar dururuz. Oysa **fantezilerimiz**, her konuda olduğu gibi, cinsellikte de **yaşamı renklendiren, kişiye özel kılan, değişkenlik kazandıran, yaratıcı motiflerdir**. Cinsel yaşamımızı monotonluktan, sıradanlıktan uzaklaştırıp, zenginleştirirler.

Cinsel fantezilerimizin içeriği ne olursa olsun, **kimseye zararları yoktur.** Gerçek yaşamda uygulanmaları gerekmez, hatta kurduğumuz fantezileri gerçekten yaşamak istememiz de gerekmez. Onlar yalnızca fantezidir, cinsellikten aldığımız **hazzı arttırırlar.** Cinsel fantezilerimiz, **bize özeldir**, kimseyle, cinsel eşimizle de her zaman paylaşmak zorunluluğumuz yoktur. Sadece, sabit bir cinsel fantezi veya davranışın, cinsel uyarılma ve **haz için zorunlu** olduğu durumlarda **parafili** dediğimiz, cinsel sapkınlık söz konusu olur. Bunlar da çok nadir görülür. Herhangi bir durum, nesne ya da fantezinin parafili kabul edilmesi için,tekrarlayıcı, sabit ve cinsel uyarılma sağlamak için zorunlu olması gerekir. Örneğin birçok kişi, bedenin **göğüs**, **kalça**, **ayak** gibi çeşitli bölümlerinden cinsel olarak **uyarılır**, bunlar fantezilerinde de yer alır, bu cinsel uyaran çeşitliliğidir. Ancak biri için, tek cinsel uyaran ayak ise, **başka hiçbir şey cinsel uyarı sağlamıyorsa**, o zaman fetişizm dediğimiz **parafili söz konusudur**. Bu durumda ayak, bu kişi için fetiş nesnesidir. Birçok kişi başkalarını çeşitli durumlarda seyreder ve bundan cinsel olarak da zevk alır. Ama birinin cinsel olarak uyarılması için, başka insanları evlerinde, cinsel ilişki sırasında gözetlemesi zorunlu ise, başka hiçbir şey cinsel haz sağlamıyorsa, **voyerizm** dediğimiz parafili söz konusudur. Sapkınlık kabul edilen durumlar çok nadir görülmekle birlikte, birçok kişi fantezilerinde **benzer motifler** yer aldığı için, gereksiz bir suçluluk duyar. Oysa bunlar normal cinsel motiflerdir, **zararsız ve keyiflidir.**

Benzer bir rahatsızlık, **görsel erotik materyale**, **pornografiye** ilgimiz için de geçerlidir. Her konuda olduğu gibi, pornografinin de iyi ve kötü örnekleri bulunabilir. Her filmin, her fantezinin herkese cazip gelmesi de gerekmez. Ayrıca cinsel açıdan uyarıldığımız her şeyi de beğenmek ya da onaylamak zorunda değiliz. Yazılı ve görsel erotik materyali, **büyüklere cinsel masallar** olarak kabul etmek uygun olur. Unutmamalıyız ki, **pornografi** gerçek değil, **kurgudur**. Romanlarda okuduğumuz, filmlerde seyrettiğimiz kişilerin, olayların kurgulandığını biliriz. Damlardan atlayıp düşmeyen, saatlerce koşup hiç yorulmayan, vurulup da ölmeyen kahramanların gerçek olmadığını, kaza sahnelerinde aslında bu pahalı arabaların yok edilmediğini, bütün bunların kurgu olduğunu biliriz. Ama kusursuz bedenleri, sevişme sırasında makyajı bile bozulmayan güzel kadınları, en estetik sevişme pozisyonlarını, abartılı ebattaki penisleri, hiç bitmeyen boşalmaları, her zaman muhteşem olan sevişmeleri, **gerçek ve olması gereken** durum kabul ederiz. Bu da birçok kişinin kendi bedeni ve cinselliği ile ilgili **kaygılarını yaratır**. Çünkü cinselliği

çevreleyen gizlilik, kendimizi yalnızca film kahramanları ya da ünlü kişiler ile karşılaştırmamıza izin verir.

Herkes çok güzel, çok yakışıklı, çok çekici olamaz. Ama herkes, kendi bedenini tanıyabilir, kendisini cinsel olarak uyaran durumları, fantezileri keşfedebilir ve cinsel hazzını arttırabilir.

Cinsel İstek

Cinsel istek, en temel içgüdülerimizden biri, belki de en **karmaşığıdır**. Sinir sisteminin birçok bölümünden ve **hormonlardan** etkilendiği gibi, toplumsal ve kültürel **değerlerden**, karmaşık **psikolojik süreçlerden** de etkilenir. Aynı bireyin yaşamının farklı dönemlerinde, cinsel isteği büyük değişiklikler gösterebilir. Kişinin yaşamındaki olumlu ya da olumsuz tüm önemli değişiklikler, cinsel isteğini de etkileyebilir. Bunlar arasında, okul veya iş değiştirme, mezuniyet, iş konumu değişmesi, iş kaybı, iflas veya ciddi ekonomik zorluklar, taşınma, göç, ev veya şehir değişiklikleri, deprem, sel gibi doğal afetler, şiddet olaylarına maruz kalmak, yasal sorunlar, hapis, askerlik, evlenme, boşanma, çocuk sahibi olma, sevilen bir yakının hastalığı veya ölümü gibi durumlar sayılabilir. Genellikle rahat ve hoş ortamlar, beğenilen bir cinsel eş, zevk alınan cinsel etkinlikler cinsel isteği arttırır. Cinsel yaşam ne kadar keyifli ve ne kadar doyumlu ise, cinsel isteğin de o kadar artması beklenir.

Günümüzde, **cinsel isteksizlik**, sanıldığından daha **yaygın bir sorundur**. Günlük yaşamın hızlı temposu ve yaşamın diğer alanlarındaki sorunlar, cinselliğin gündemimizde işgal ettiği yeri azaltır. Kişilerin genel keyifsizlik halleri, yorgunluk, hastalıklar, üzüntüler, kaygılar, cinselliğin arka plana itilmesine neden olabilir. **Eşlerin genel ilişkilerindeki sorunlar, birbirlerine cinsel ilgilerini, genelde de cinsel isteklerini olumsuz etkileyebilir.** İkili ilişkilerde çözümlenemeyen çatışma alanları,sonuca bağlanmayan tartışmalar,tekrarlanan anlamsız kavgalar, bir çok kişinin cinsel ilgisini azaltır. Cinsel yaşamdaki sorunlar, doyumsuzluklar, hayal kırıklıkları, doğrudan cinsel isteği azaltır. Cinsellikle ilgili konular eşler arasında da **rahatlıkla konuşulamadığından**, bazen çok ufak aksaklıklar, cinsel yaşamda büyük sorunlara yol açabilir. Eşlerden birinin temizlik kurallarına uymaması, cinsel ilişkinin yeri, zamanı, süresi gibi konuşarak kolayca çözümlenebilecek sorunlar, yıllarca sürebilir. Cinsel işlev bozuklukları, cinsel deneyimlerde sürekli hayal kırıklığı yarattığı için, bir süre sonra iki tarafın da **cinsel isteksizliğine neden olabilirler.**

Her bireyin cinsel istek sıklığı, cinsel gereksinimleri farklı olabilir. Kimisi günde bir kereden fazla cinsel istek tanımlarken, kimileri iki haftada bir kez cinsel istek duyabilirler. Bunların hepsi normal cinsel istek yelpazesi içindedir. **Cinsel işlev bozukluğu diyebilmek için, kişinin iki haftada bir'den daha az cinsel istek duyması gerekir.** Elbette cinsellik gibi çok değişkenli bir konunun, belki de en karmaşık bölümü olan cinsel istek için **çok daha esnek olunmalıdır**. Kişiyi etkileyebilecek birçok faktör göz önüne alınmalı, **sadece geçici dönemlere değil, tüm cinsel yaşama da bakılmalıdır.**

Bireylerin cinsel isteği bu kadar geniş bir yelpazeye yayıldığı zaman, **ikili ilişkilerdeki uyum** da zorlaşmaktadır. Birçok kadın, kendisini cinsel **isteksiz** olarak tanımlarken, aslında cinsel eşinden **daha az sıklıkta cinsel istek duyduğunu** söylemektedir. Bunların büyük bölümünde sorun, cinsel işlevin **istek** değil, **uyarılma** bölümündedir. Genellikle sevişme süreleri kısa, cinsel birleşmeye odaklı ve kadın açısından zevkli değildir. Burada, **sevişme süresi** uzatılır, cinsel etkinlik çeşitliliği arttırılırsa, cinsel ilişki kadın için **daha zevkli ve doyumlu hale gelecek**, cinsel isteksizlik de ortadan kalkacaktır.

Cinsellikle ilgili anlaşmazlıklarda, durumun **kendiliğinden** daha iyiye gitmesini beklemek, genellikle **boşunadır**. Yaşamın başka alanlarında olduğu gibi, cinsellikte de sorun varsa, ancak **zaman ve çaba harcayarak onu çözümlemek mümkündür.** Cinsel isteksizlik söz konusu olduğunda da,böyle bir şey yokmuş gibi davranmak, **'benim için cinsellik zaten önemli değildir'** demek, çözüme götürmez. İştahsız biri, en sevdiği yemeği, hiç sevmediği bir yemekten daha kolay yiyecektir. **Aynı şekilde, cinsel yaşamımızda hoşlandığımız etkinlikleri arttırarak, cinsel isteğimizin de artmasını bekleyebiliriz.**

Ön Sevişme

Cinsellik, yaşamın **keyifli ve önemli** bir bölümü... Cinsel dürtülerimiz, doğrudan veya dolaylı olarak, birçok seçimimizde etkili olur. Dürtülerimiz ve seçimlerimiz sonucunda ortaya çıkan cinsel davranışlarımız, çok geniş bir yelpaze oluşturur. Cinsel ilgi duyduğumuz birine hafif bir dokunuşun, bazen aynı mekânda bulunmanın ya da telefonla konuşmanın bile, cinsel uyarı ve doyuma yönelik yönleri vardır. Cinsel davranış yelpazemizin bir ucunda **dokunma**, diğer ucunda **sevişme** ile sağlanan doyum olduğunu söyleyebiliriz. Cinsel davranış yelpazemiz ne kadar geniş, ne kadar zenginse, cinsellikten alabileceğimiz hazların da o kadar fazla ve değişik olabileceğini düşünebiliriz.

Cinsel ilişki, birbirlerine cinsel ilgi ve istek duyan iki insanın, birlikte ürettikleri ve karşılıklı keyif aldıkları, her çeşit cinsel davranıştır. Cinsel davranışlar bedenin çeşitli bölümleri aracılığı ile gerçekleşir. Ama temelde insanlar **beyinleriyle sevişir** diyebiliriz. Bedenimize dokunulmasından aldığımız haz, doğduğumuz andan itibaren geçerlidir. **Çocukluk ve ergenlik dönemi** boyunca bunların çeşitlerini öğrenirken, ne yazık ki **toplumsal baskılar** nedeniyle, cinsel haz yaratan bazı **dokunmaları engellemeyi** de öğreniriz. Bu sürecin sonunda, birçok erişkin erkek ve kadın, cinsel ilişkiyi **cinsel organların birleşmesinden ibaret algılamaya başlar**. Böylece sevişmeleri cinsel birleşme ve orgazma odaklanır, süreci değil, hedefi önemserler. Oysa, dokunmak gibi birçok sevişme davranışı, süre sınırı olmayan bir haz kaynağı iken, cinsel birleşme dakikalarla, orgazm ise saniyelerle sınırlı bir haz üretebilir. **Cinselliği cinsel birleşme ve orgazma indirgeyen bu anlayış, cinsellikten alınabilecek birçok hazzın yaşanmasını da engeller.** Birçok cinsel işlev bozukluğunun ve cinsel doyumsuzlukların temelinde bu indirgeme anlayışı yatmaktadır.

Aslında, bu yazının başlığını oluşturan,"**ön sevişme**" terimi, bu yanlış anlayışın bir yansımasıdır. Ön sevişme ile cinsel birleşme öncesinde yapılan tüm cinsel davranışlar kastedilmekte ve asıl sevişmenin cinsel birleşme olduğu mesajı verilerek, indirgeme anlayışı pekiştirilmektedir. Ön sevişmeye, hep bir hazırlık dönemi, bir hedefe giden yolda yapılması gereken zorunlu eylemler olarak bakılmaktadır. Genç çiftlerde, ön sevişmenin daha çok kadının cinsel birleşmeye hazırlanması için gerekli olduğu inanışı yaygındır. Çünkü genç erkeklerin cinsel açıdan uyarılması daha hızlıdır. Cinselliğe fazla ilgi duymayan, cinsel ilişkiye eşlerinin isteğini reddetmemek için girişen birçok kadın, ön sevişmeyi kısaltır, sevişmeyi cinsel birleşmeden ibaret hale getirir. Uzun süreli ilişkilerde, çiftlerin sevişmesinde cinsel birleşme nitelikleri çok değişmezken, ön sevişme süreleri ve davranış çeşitliliği genellikle azalır. Bu da cinsel ilişkinin monotonlaşmasına, cinsellikten alınabilecek birçok hazzın yok olmasına yol açar. Öte yandan, eşlerden birinde veya her ikisinde cinsel işlev bozukluğu olan, cinsel sorunları nedeniyle cinsel birleşmenin kurulamadığı çiftlerde, sevişme uzundur, cinsel davranışlar çeşitlidir, karşılıklı birçok cinsel haz üretirler. Ancak cinsel ilişkilerinde, istedikleri halde cinsel birleşme olmadığı için, cinsel doyumsuzlukları vardır. Burada hedefteki cinsel davranış, cinsel birleşme, olanaksız olduğu için, diğer cinsel davranışların gelişebildiğini düşünebiliriz.

Oysa iki insan arasındaki **cinsel ilişki**, sevişme **haz yaratan** cinsel **davranışlardan** oluşan **keyifli bir süreçtir**. Dokunma, öpme, sürtünme, fanteziler, cinsel birleşme, cinsel yanıtlarımız, orgazm, hepsi bu sürecin ayrı hazlar üreten parçalarıdır. Bunların bazılarını

yeğleyip, hedefleyerek doyum sağlayabiliriz. Ama ihmal ettiğimiz parçaların potansiyel hazzını da kaçırıyor olabiliriz.

Cinsel eğitim

Yaşamda kalma ve beslenme gibi, cinsellik de canlıların **temel dürtülerinden** biridir. Bütün canlılar, yavrularına **hayatta kalma** ve **beslenme becerilerini** kazandırmaya çalışırlar. Hayvanların cinsel davranışları, **özel** ve **gizli** olmadığı için, yavrular birçok diğer davranış gibi, **cinsel davranışları da model alarak öğrenebilir**. Dürtüleri ve görgüleri ile, **kendi** cinsel davranışlarını geliştirirler.

İnsan toplulukları da, ilk çağlardan beri, yavrularına **yaşamda kalmak için gerekli becerileri** öğretirler. Eskiden bedensel gücü geliştirmek, avlanmak gibi becerilerin kazanılması önemliyken, günümüzde sağlıklı yaşam, doğal beslenme, çevreyi kirletmeme, akademik kariyer, ekonomik garanti, yaşam kalitesi gibi kavramlar öne çıkmaktadır.

Beslenme alışkanlıkları çağlara, toplumlara, yörelere hatta en küçük insan topluluğu olan ailelere göre **değişiklik gösterir**. Her toplumun bir yemek kültürü, her yöreye özgü yemekler ve her ailenin bir ağız tadı vardır. Yaşadığımız toplum ve aile içinde, nasıl yemek yiyeceğimizi, hatta nasıl yemek yapacağımızı öğreniriz.

Eskiden, insan ömrünün kısalığı, insanların doğaya daha yakın olmaları, üremenin önemi gibi nedenlerle, insanların cinsel yaşamı **dürtüleriyle uyumlu** gelişirdi. Sosyal değişimler sonucunda, insanların eğitim ve yaşamı kurma dönemleri uzarken, cinsel yaşamın başlangıcı **erişkin yaşlara** taşındı. Cinsellikle ilgili **toplumsal yasaklar**, bireylerin **cinsel dürtü ve davranışlarını bastırmayı öğrenmesinde** etkili oldu. Oysa cinsellik de diğer yaşamsal dürtüler gibi d**oğumdan ölüme kadar süren, öğrenilen ve gelişen** bir süreçtir.

Cinsel davranışlar özel ve gizli olduğu için, yetişme çağlarında, başka insanların cinsel yaşamını **görerek cinselliği öğrenemeyiz**. Çocuklar cinsellikle ilgili sorular sorduğunda, erişkinler rahatsız olur ya da nasıl cevap vereceğini bilemez. Oysa özellikle cinsellik konusunda **en doğru eğitim**, çocuğa merak ettiği anda **doğru bilgiyi sağlamaktır**. Birçok ülkede, cinsel eğitim **ana okullarında** başlamaktadır. Elbette her yaşta verilmesi gereken bilgilerin niteliği ve biçimi farklı olacaktır. Ayrıca her çocuğun bilgi gereksinimi aynı değildir, yaşları aynı olan çocukların gelişim düzeyi farklı olabilir.

Çocuk, cinsel içerikli basit sorularına ana, baba ve öğretmenlerinden yeterli ve doğru yanıt alamaz ve erişkinlerin rahatsızlığını anlarsa, bu konuda **soru sormaktan vazgeçer**. Ergenlik döneminde, **bulabildiği kaynaklardan** bilgi edinmeye çalışır. **Arkadaşlarıyla** konuşur, **medyada** izler, **basılı yayınları** okur, **filmler** seyreder. Bunların çoğunda, doğru cinsel **bilgiler yeterli değildir**, birçok **yanlış bilgi** de aktarılır.

Birçok ülkede olduğu gibi, ilk ve orta öğretim okullarında **cinsel eğitim** verilmesi, ergenin **temel cinsel bilgileri** doğru öğrenmesini sağlayacaktır. Bu nedenle, ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığı'nın geçen yıl bazı orta öğretim kurumlarında başlattığı, bir saatlik **cinsel sağlık bilgileri dersi** olumlu bir başlangıçtır. Elbette bir saatte temel bilgilenmenin tamamlanması düşünülemez. Bu eğitimin tüm okullarda yaygınlaştırılması, ders saatlerinin arttırılması, eğiticilerin yeterli sayıda ve nitelikte olmasına da bağlıdır.

Çocukların ve ergenlerin, cinsel içerikli sorularına **doğru yanıt** alabileceği kişilere **ulaşabilmeleri** çok önemlidir. En yakın çevrede bulunan **erişkinlerin**, **ana, baba ve öğretmenlerin cinsellik eğitimi** ise, çok uzun vadeli bir süreçtir. Bugün bazı eğitim fakültelerinde, öğretmen adayları diğer konuların yanı sıra cinsel sağlık eğitimi verme

donanımı da kazanmaktadır. Toplumun **cinsel eğitim açığı** düşünüldüğünde, bu eğitici eğitimi **yetersiz** olmakla beraber, çok **olumlu bir adımdır**.

Çocuk için en uygun bilgi kaynağı olabilecek ana babaların eğitimi, yıllar gerektirdiğinden, bugün eğitim ve sağlık alanında çalışan **profesyonellerin cinsel konularda danışmanlık yapması** uygun bir çözümdür.

Cinsel Gelişim

Cinsel dürtülerimiz **doğuştan** itibaren vardır, çocuklar da erişkin cinselliğine benzemese de, **cinsel hazlar yaşarlar**. Cinsel organlarına **dokunmaktan haz alırlar**, masturbasyon yaparlar. Ergenlik döneminde, hormonların etkisiyle, bedenimizde **cinsiyetimize uygun değişiklikler** olur. Üreme hücreleri geliştikten sonra da, kızlarda **adet kanamaları** ve erkeklerde **boşalma işlevi** başlar. Bunlar bedenimizin, cinsel yaşam ve üreme için, **fizyolojik hazırlığının** göstergeleridir.

Ergenlik yaşı, ırk ve cinsiyet özelliklerine göre değişkenlik gösterir. Ergenlikte aynı zamanda **cinselliğe ilgi** de artar. Her iki cinsten bireyler de, farklı cinsel hazları öğrenmeye başlarlar. Ancak her ergenin **psikolojik gelişimi** aynı biçimde olmaz. Kişinin **cinselliğe karşı tutumu** yaşadığı çağa ve topluma, ailesine, değer yargılarına göre değişiklik gösterir.

Cinsel gelişim aşamalı bir süreçtir. Genç erişkin önce **kendi bedenini** tanır, kendi kendine **cinsel hazları keşfeder**, kendisi için cazip **fantezilerle tanışır**. Bu dönemde bilgisizlik ve cinsellikle ilgili yasaklar, gelişimi duraklatabilir, cinsel duygular kolayca suçluluk yaratabilir. Oysa **herkesin** cinsel duygularını kendisine ve başkasına **zarar vermeden**, haz üreten cinsel davranışlara dönüştürmeyi **öğrenmesi** gerekir.

Masturbasyon, her iki cins için ve her yaşta, cinsel haz üreten ve doyum sağlayan, **bireysel bir cinsel etkinliktir**. Ergenlik döneminde kişinin kendi bedeninin gereksinimlerini keşfetmesini, **hangi uyaranların** kendisi için nasıl bir **cinsel haz ürettiğini** öğrenmesini de sağlar. Hiçbir zararı olmadığı gibi, cinsel gelişim açısından yararlı bir etkinliktir.

Cinsel fanteziler, cinsel **uyarılma** sağlayan, cinsel etkinliklerden alınan **hazzı arttıran**, kişiye özgü **masallardır**. Birçok kişi cinsel fantezilerinin varlığı veya içeriği nedeniyle **suçluluk duyar**. Fanteziler, gerçek değil **hayaldir**, kimseye **zararı yoktur**, gerçekleşmeleri gerekmez, yalnızca kişiye **haz verirler**.

Herkese cazip gelen fantezi farklıdır. Birini cinsel açıdan çok uyaran bir fantezi, bir başkasını hiç etkilemeyebilir. **Denemeden**, bizim için neyin uyarıcı olduğunu **öğrenemeyiz**. Yanlış inanışlar etkisiyle, fanteziyi toptan reddettiğimizde ise haz yaratacak bir cinsel deneyimden yoksun kalabiliriz. Kendi bedenimizin cinselliğini keşfettikten, bizim için etkili cinsel uyaranları öğrendikten sonra, cinselliği bir başkasıyla paylaşmak çok daha kolay olacaktır.

Kendi kendimize edindiğimiz cinsel deneyim, eşli cinsel etkinliklerden **alacağımız hazzı da arttıracaktır**. Eşli cinsel etkinlikler de, ergenlik dönemlerinden başlayarak **aşamalı olarak** gelişmelidir. **İlk dokunma** veya **öpücük** ile **cinsel birleşmeyi de içeren bir sevişme arasında birçok cinsel etkinlik yer alabilir.** Bireysel ve eşli hiçbir cinsel etkinlik deneyimi olmadan, **cinselliğe doğrudan cinsel birleşme ile adım atılması uygun değildir**.

Toplumumuzda özellikle **kadınlar** için cinsel yaşamın doğrudan cinsel birleşme ile başlaması birçok **cinsel sorun** yaratmaktadır. Ergenlik döneminde **masturbasyonla**

kendi bedeninin cinselliğini tanıyan kadınların eşli cinsel etkinliklerde, nasıl uyarılmaya gereksinimleri olduğunu bilerek **daha çabuk uyarılabildiklerini** ve **daha kolay orgazm olabildiklerini** söyleyebiliriz. Ancak **kendi cinsel hazlarını** tanıyan kadınlar için de, eşli cinsel etkinliklerin cinsel birleşme ile değil, dokunma, okşama, öpme, sevişme gibi cinsel davranışlarla başlaması, **zaman içinde gelişerek** cinsel birleşmeyi de içeren sevişmelere varması daha uygundur.

Aslında cinsel deneyim olanaklarının daha fazla olduğu düşünülen **erkekler için de durum çok farklı değildir**. Genç erkekler de çoğunlukla sevgili ilişkisinden önce para karşılığı cinsel birleşme kurarak, eşli cinsel etkinliklere adım atmaktadır. Bu ilişkilerin yapısı gereği zaman sınırlıdır, **sevişme** değil, **cinsel birleşme** hedeflenmektedir. Bu da **yanlış bir cinsellik anlayışının** yerleşmesine, sevişmenin cinsel hazlarından çok penisin **hızla sertleşmesinin**, **hemen cinsel birleşme** ve bir an önce **boşalmanın önemsenmesine** yol açmaktadır. Cinsel davranışların bu şekilde öğrenilmesi, penisin sertleşmesi ile ilgili **performans kaygılarını** arttırdığı gibi **erken boşalma sorunu da yaratabilir**.

Cinsel yönelim ve cinsiyet rolleri

Doğduğumuz anda bedensel cinsiyetimizin kız veya erkek olduğu genellikle bellidir. Her iki cinse ait cinsel organları da olan ve **hermafrodit** denen kişilere çok seyrek rastlanır, bunlar da genellikle erişkin yaşa gelmeden ameliyat geçirirler. Çocukluk döneminde, 2-5 yaşlarında iken **cinsel kimlik** duygumuz gelişir. Kendimizi kız ya da erkek olarak hissederiz. **Bedensel cinsiyete ters** bir cinsel kimlik geliştiğinde, cinsel kimlik bozukluğundan, **transseksüalite** durumundan söz ederiz. Bu kişiler psikolojik değerlendirme ve psikoterapi sürecinin sonunda, erişkin yaşlarda cinsiyet değiştirme ameliyatı ile **cinsel kimliklerine uygun** hale gelirler.

Bedensel cinsiyet ve cinsel kimlikten farklı olarak, ergenlik döneminde **cinsel yönelim** belirmeye başlar. Cinsel ilgimiz karşı cinsten bireylere yönelikse **heteroseksüel**, kendi cinsimizden bireylere yönelikse **homoseksüel**, her iki cinsten bireylere yönelikse **biseksüel cinsel yönelimden** söz ederiz. Bu cinsel yönelimler içinde en yaygın görülen heteroseksüalitedir, ama bunların hepsi eşdeğer ve normal durumlardır.

Cinsellikle ilgili her konuda **yanlış cinsel inanışlar** çok yaygındır. Toplumlar bir çok konuda olduğu gibi cinsellik konusunda da sadece yaygın olanı normal kabul etme ve **azınlıkta kalanı dışlama** eğilimindedir. Bu nedenle, cinsel yönelim farklılıkları da, kişinin kendi içinde ve çevresi ile bir çok kargaşa yaşamasına yol açabilir. Ayrıca cinsel yönelimi ne olursa olsun, bu konuda bireylerin kafasında kavramlar net değildir, birçok ön yargı ve yanlış bilgi vardır.

Eşcinsellerin cinsel kimlikleri **bedensel cinsiyetlerine** uygundur. Yani bir erkek eşcinsel, kendini erkek olarak hisseder ve bir erkekle cinsel ilişkide bulunmak ister. Bir kadın eşcinsel de, kendini kadın olarak hisseder ve cinsel eş olarak başka bir kadını ister. **Eşcinsellerin** bedensel cinsiyetleriyle, kendi cinsel organları ile de sorunları yoktur. Erkek eşcinsel penisinin varlığından ve işlevlerinden hoşnuttur, cinsel eşinde de aynısının olmasını istemektedir. Kadın eşcinsel de cinsel organlarından ve onlara özgü işlevlerden hoşnuttur, cinsel eşinde de aynılarının bulunmasını istemektedir.

Eşcinseller toplum içinde sıklıkla kendi cinsiyetlerine uygun biçimde davranırlar. Erkekse erkek, kadınsa kadın rolünü benimsemiştir. Karşı cinse özgü kabul edilen davranışları gösteren bireyler, **heteroseksüeller** arasında bulunduğu gibi eşcinseller arasında da bulunmaktadır. Toplum içindeki cinsiyet rolleri, birbirlerinden kesin sınırlarla ayrılmaz, **her cinsten bireyler, kendi cinslerine özgü davranışların yanı sıra, öteki cinse özgü davranışlar da gösterebilir**. Bireylerin toplum içindeki davranışı, cinsel

yönelimleri ne olursa olsun, genellikle bedensel cinsiyetleri ve cinsel kimlikleri ile uygunluk gösterir. Ama bütün erkekler aynı oranda erkeksi veya bütün kadınlar aynı oranda kadınsı **görünmezler**.

Hemen her bireyde **karşı cinse özgü davranışlar görülebilir**, ama **baskın davranışın** karşı cinse özgü olmasına daha seyrek rastlanır. Bu açıdan bakıldığında, eşcinsel erkek de, heteroseksüel erkek gibi, kendini erkek kimliğinde görür ve değişik oranlarda **erkek rollerini** benimser. Toplum içinde heteroseksüel erkek de, eşcinsel erkek de, **farklı belirginlikte ama erkek gibi** davranır. Benzer şekilde, eşcinsel veya heteroseksüel kadınlar da, farklı oranlarda kadın gibi davranırlar. Buna rağmen, toplumda eşcinsel erkeklerin kadınsı davranışları olduğu inanışı yaygındır. Oysa eşcinsel erkeklerin çoğu, baskın olarak erkek davranışı gösterir, kendisi söylemedikçe cinsel yönelimi hakkında fikir edinmek de mümkün değildir. Daha az sayıda eşcinsel erkek, erkek davranışlarının yanı sıra belirgin kadınsı davranışlar da gösterir, bunlar medyanın da katkısıyla daha göz önündedir ve toplumsal ön yargıların temelini de bu durum oluşturur. Öte yandan, **toplumun eşcinsellere olumsuz bakışı** nedeniyle, bir çok eşcinsel, cinsel yönelimini **titizlikle saklamak zorunda** kalmaktadır. Bunun sonucunda da, belirgin olarak erkek davranışı gösteren çok daha fazla eşcinsel erkek olduğu halde, toplum önünde neredeyse yalnızca belirgin olarak **kadınsı davrananlar** görülmektedir. Böylece eşcinsel erkeklerin kadınsı davranışları olduğu ön yargısı oluşmaktadır.

Eşcinsellik, **psikiyatrik bir hastalık ya da bozukluk değildir**. **Heteroseksüel** ve **biseksüel** yönelimden farksız bir cinsel yönelim biçimidir. Cinsel yönelimi eşcinsel olan bireyler, kendi içlerinde ve toplumsal çevrelerinde, toplumda yaygın olmayan, **azınlıkta kalan** her özelliği taşıyan bireylerin yaşadığı gibi ek sorunlar yaşarlar. Ancak, eşcinsellerin daha fazla psikiyatrik sorunu olduğu inanışı da doğru değildir. Elbette tüm **heteroseksüeller** birbirinin aynı olmadığı gibi, bütün eşcinseller de birbirlerine benzemez. Her bireyin farklı sorunları vardır. Her bireyin karşılaştığı sorunlarla baş etme mekanizmaları farklıdır. Herkesin sorun çözümleme becerisi de aynı değildir. Bunlar doğrudan cinsel yönelimle ilgisi olmayan, bireysel özelliklerdir. Elbette ki, **cinsel yönelimi ne olursa olsun,bazı bireylerin psikiyatrik sorunları vardır**. Eşcinsellik, **doğaya aykırı** bir durum da **değildir**. Bir çok hayvan türünde eşcinsel davranış görülür. İnsan cinsel davranışlarının çoğu üreme hedefinden çok hazza yöneliktir. İnsanlar üremeyi engellemek için birçok yöntem geliştirmektedir. Aslında insan cinselliği için, **doğal** olmaktan çok, insani bir **durumdur** da denebilir.

Sevişmeye başlamak



Başlangıçlar her zaman bir yandan zor bir yandan keyiflidir. İlk çocukluk anılarınızdan başlayarak, bir sürü şeyi ilk yaptığınız anı düşünün. Bunların çoğunu artık hatırlamayız, ama aynı eylemleri, bugün de düşünmeden, otomatik olarak yapıyoruz.

Bebeklerin **ilk adımları** korkaktır, beceriksizdir. Oysa bugün yürürken bu eylemi **fark etmeyiz bile**. Ve kuşkusuz biz erişkinler, bebeklerden daha **iyi**, daha **düzgün**, daha **güvenli yürüyoruz**. Ama geçmişte, **hepimiz bebek olduk**, emekledik, düştük ve düşmeden yürümeyi zaman içinde öğrendik. Her yeni şeyi öğrenirken, ilk kez denerken, **merak ve kaygı** iç içedir. Bisiklete binmeyi, top oynamayı, dans etmeyi, okumayı öğrenirken de az kaygı yaşamadık, az hata yapmadık. Hepimiz bugün **kullandığımız becerileri zaman içinde, hatalar yaparak ve çaba harcayarak öğrendik.** Hiçbirini **ilk yaptığımızda mükemmel** olmadı. Neye, ne zaman ve nasıl başlayacağımızı, içinde yaşadığımız **ortam** kadar kendi **eğilimlerimiz** de belirledi. Aynı yaşta, aynı sınıftaki çocukların okumaları bile tam tamına aynı anda olmadı.

Ergenlik çağında **cinsel ilgilerimizin gelişimi** ve cinsel etkinliklere başlamamız da kişiden kişiye çok farklı olur. Hepimiz bir kız ya da bir erkeğe **ilk ilgiyi** farklı yaşlarda ve

farklı biçimde duyduk, farklı olayları farklı duygularla yaşadık. Ama hiçbirimiz ilk kez ilgimizi gösterirken, çok rahat, çok emin, çok kaygısız olamadık.

Aslında **bilmediğimiz** her şey bizi kaygılandırır. Her olayda başaracağımızdan emin olmamız için, geçmişimizde **başarılı deneyimlerin** olması gerekir. Birine ilgi duyuyor ve yaklaşmaya çekiniyorsak, reddedilmekten, bu **başlangıcı başaramamaktan korkuyorsak**, genellikle korktuğumuz başımıza gelir, yani bir şey başlayamaz. Kaygılarımız nedeniyle, kabul edilme olasılığını da peşinen ve gözü kapalı olarak yitiririz. Bu konuda girişken davrandığımızda ise, elbette **bazen reddedilir, bazen de kabul ediliriz**. Tabii ki, ilgi duyduğumuz herkesin bizi beğenmesi gerekmez. Ama zaman içinde, **ilişki başlatmakta** olumlu ve olumsuz **deneyimlerimiz olur**.

Birisiyle ilişkimiz sürerken de **cinsel başlangıçlarda zorlanabiliriz**. Ergenlik ve gençlik yıllarında bakışmak, elini tutmak, öpüşmek ne heyecanlarla ve ne kadar **zor cesaret edilen davranışlardır**. Bir ilişkide **cinsel yaklaşımların yeri nedir**? Cinsellik ne zaman başlamalıdır? Bu konuda **herkes için geçerli, sabit ve değişmez kurallar yok**. Her toplumun, her kültürün **farklı değer yargıları var**. Her bireyin kendine özgü istekleri, eğilimleri var. İki tarafın da istediği ve hazır olduğu zamanda cinsellik gelişmelidir diyebiliriz.

Aslında erişkinler arasında süren ilişkilerde de **cinsel ilgi göstermek**, sevişmeyi **önermek ya da reddetmek**, her zaman çok kolay olmayabilir. Toplumda, cinsellikle ilgili değer yargıları çok kolay değişmiyor. **Yanlış cinsel inanışların etkisini** en eğitimli bireylerin, çiftlerin yaşamında bile görmek mümkün. Kadınlar da erkekler de bireysel farklılıklarına rağmen, **benzer şekillerde cinsel ilgi** duyarlar. Ama **kadınların çoğu** bu ilgiyi göstermekten **çekinir, utanır, kaçınır**. Erkekler kadınların cinsel ilgi göstermesinden hoşlanabildiği gibi, bunu **yadırgayabilir de**. Aslında birçok kadının da cinsel ilgi ya da isteğini belirtmekte fazla bir **deneyimi yoktur**, bu davranış becerisini **öğrenmemiştir**.

Hepimiz cinsel istek duyarız, çiftler için bu her zaman **aynı ana denk gelmeyebilir**. Kadınlar da erkekler de sevişmeyi başlatabilir ya da cinsel eşin önerisini reddedebilir. Bu davranış becerisini öğrendiğimizde, cinsel eşimizin bizi **toptan** değil yalnızca **o an için** reddettiğini, başka bir durumda bunu bizim de yapabileceğimizi daha kolay anlayabiliriz. Sürekli birlikteliklerde, her iki eşin de cinsel ilişkiyi **başlatma ve reddetmenin** uygun biçimlerini geliştirmesi, **doyumlu bir cinsel yaşam** için çok yararlıdır.

Dürüst ve içten bir cinsel iletişimi başlatmak, kurmak kolay olmayabilir ama zamanla davranış becerileri gelişecek ve cinsel doyumunuz artacaktır.

Geç Boşalma

Erkeğin cinsel etkinlikleri sırasında **hiç boşalamaması** veya **geç boşalması** durumuna "**Ketlenmiş boşalma**" ya da "**Geç boşalma**" diyoruz. Erkek cinsel işlev bozuklukları içinde en nadir görülen bozukluktur. Hiçbir zaman boşalma olmuyorsa, aksaklığın **bedensel bir nedenden** kaynaklanma olasılığı çok yüksektir ve bir üroloji uzmanı tarafından incelenmesi gereklidir.

Geç boşalma, çeşitli biçimlerde görülebilir. Sorun genellikle **eşli cinsel etkinliklerde** ortaya çıkmakla beraber gençlerde **masturbasyon sırasında** da görülebilir. Bedensel gelişimde gecikme söz konusu değildir, cinsel organların **yapısı ve işlevi normaldir**. Ergenlik dönemine girilmiş, ses kalınlaşmış, erkek tipi kıllanma başlamış, uykuda gece boşalmaları olmaktadır. Ergen masturbasyon yapmayı denediğinde çok uzun sürede boşalır **veya hiç** boşalamaz.

Genellikle bu kişiler **alışılmış masturbasyon biçimlerini** kullanmazlar, yani ellerini hareket ettirerek, penislerini uyarmazlar. Bazen yalnızca bedenleri özel bir durumda iken, örneğin yüzüstü yatarken, boşalacak kadar uyarılabildiklerini söylerler. Sıklıkla ellerini kullanmadan **sürtünme hareketi** ile boşalabilirler. Ancak alışılmış şekilde, ellerini kullanarak masturbasyon yaptıklarında boşalma oluşmaz. Genellikle eşli cinsel etkinliklere girişmekte **çekingendirler**, eğer kız arkadaşları ile **giyinik** veya **yarı giyinik** sevişmeleri olduysa, bunlarda penis **sertleşmiş** ,ancak **boşalma olmamıştır**. Bu tarz sevişmelerde erkeğin boşalması zaten istenen ve beklenen bir durum olmadığı için sorun oluşturmaz. Bu durumdaki gençlerin sorunu, ön değerlendirme sonrasında, **uygun masturbasyon tekniklerinin** öğretildiği, birkaç cinsel tedavi oturumu ile, **kısa sürede tamamen** düzelir.



Geç boşalmanın daha sık görülen biçiminde, erkeğin **tek başına iken** yaptığı masturbasyon sırasında sorunu yoktur. Başkalarına göre biraz daha uzun sürede olsa da, **masturbasyon genellikle boşalma ile sonlanır**. Burada temel bozukluk, **eşli cinsel etkinliklerde boşalmanın olmaması veya çok geç olmasıdır**.

Bu **cinsel işlev bozukluğu** birçok farklı tipte ortaya çıkabilir. Bazıları **kadınların yanında**, hiçbir şekilde **boşalamaz**, kadının varlığında **masturbasyonla da boşalamaz**. Bazıları kadınlarla sevişme sırasında geç de olsa boşalabilirken, cinsel birleşme sırasında **hiçbir zaman boşalamaz**.

Bu **hafif tipteki geç boşalma durumu**, özellikle çocuk isteyen çiftler için önemli bir sorun oluşturur. Geç boşalmanın **daha hafif bir tipinde** ise, erkek eşli cinsel etkinliklerde, cinsel birleşme sırasında da bazen veya her zaman boşalabilmekte, fakat bu **çok uzun sürmektedir**. Geç boşalmanın şiddetine göre değişerek, 30-90 dakikaya kadar uzayabilen cinsel birleşmeler ise eşler için fiziksel açıdan ve zaman olarak sorun yaratabilmektedir. Bu **seyrek** görülen sorunun cinsel tedavisi de, diğer cinsel işlev bozukluklarına göre daha karmaşıktır ve daha uzun sürer. **Birçok cinsel işlev bozukluğu**, düzenli bir cinsel eşi olmayan erkeklerde de **başarıyla tedavi edilebilir**.

Ancak geç boşalma durumunda, sorun **cinsel eşin varlığında** ortaya çıktığı için, cinsel tedavi için de **düzenli bir cinsel yaşamın mümkün olduğu bir eş** zorunlu olmaktadır. Cinsel tedavinin süresi, geç boşalmanın şiddetine göre 4-8 aya kadar uzayabilmektedir.

Seyrek görülen bir cinsel işlev bozukluğu olduğu için, az sayıda tedavi çalışması vardır, **tedavi başarısı diğer cinsel sorunlar kadar yüksek değildir**. Bu nedenle cinsel tedavinin, **deneyimli bir uzman** tarafından yürütülmesi gereklidir.

Yanlış cinsel inanışlar

Her konudaki **değer yargılarımızı** içinde yaşadığımız **çağ ve toplum** önemli ölçüde belirler. Cinsellik konusundaki değer yargıları da döneme ve toplumlara göre pek çok değişiklik gösterir. Çocukluktan itibaren, içinde yaşadığımız aileden, arkadaşlarımızdan, eğitim kurumlarından, görsel ve yazılı medyadan, okuduğumuz kitaplardan, seyrettiğimiz filmlerden, dinlediğimiz şarkı sözlerinden, hatta reklamlardan çeşitli **mesajlar alırız**. Bu mesajların, o konuda edindiğimiz bilgilerin ve kendi yaşam deneyimlerimizin etkisiyle, kendi değer yargılarımızı oluştururuz. Kimimiz tamamen toplumun yaygın değer yargılarını benimseriz, kimimiz oldukça farklı değer yargıları geliştiririz. Birçok konuda bilgi ve **kişisel deneyimimiz geliştikçe, değer yargılarımız da farklılaşır**.

Bireylerin de toplumların da gelişimi, ilerlemesi benzer bir yol izler. Cinsellik konusunda **kapalı toplumlarda**, bu değişim daha **yavaştır**. Aile içinde ve eğitim kurumlarında

bireylere, **doğru cinsel bilgiler** verilmez, cinsellik **yasaklanır**, kişisel **deneyim olanakları çok kısıtlıdır**. Bu koşullarda, cinsellikle ilgili yanlış inanışların ve bunlara bağlı olarak oluşan değer yargılarının, bireyler tarafından fazla **düşünmeden kabullenilmesi de, toplumsal olarak sürdürülmesi** de çok kolaydır. Bireylerin aldıkları mesajları, kendi bilgi ve deneyimleri ile karşılaştırma olanakları yoktur. Çoğu kişinin cinsellikle ilgili bilgileri eksik veya yanlıştır, üstelik kimse bildiğinin doğru olduğuna çok da emin değildir.

Toplum içinde bu konular konuşulmaz, tartışılmaz, yanlışların düzeltilebileceği uygun **danışma alanları yoktur.** Bireylerin kendi cinsel deneyimleri hem **kısıtlıdır**, hem de cinsellik özeldir ve bunları başkalarının deneyimleri ile **karşılaştırma olanağı yoktur**. **Böylece yanlış cinsel inanışlar çok yavaş değişirler**. Ayrıca, cinsel bilgisizlik ve yanlış inanışlar, **eğitim düzeyinden bağımsız** olarak, toplumun her kesimi için **geçerlidir**. Ana-babalar, kendi davranışlarıyla, çocuklarının sorularına karşı takındıkları tutumla, koydukları kurallarla, çocuklarına doğrudan veya dolaylı mesajlar verirler. Cinsellikle ilgili pek çok şeyi, yanlış inanışları da, sözlerin satır aralarından, **dolaylı olarak öğreniriz.**

Herkes; öğretmenler, doktorlar, medya çalışanları, yazarlar, sanatçılar, profesyonel ürünlerinde verdikleri mesajlarla, **farkında olmadan toplumda yanlış inanışların sürmesine yardım edebilir**. Roman ve film öykülerinde, şarkı sözlerinde, haberlerde, reklam metinlerinde, okul kitaplarında, çizgi filmlerde, pornografik ürünlerde birçok **yanlış inanışın izlerini görmek mümkündür.**

Cinsellikle ilgili yanlış inanışlar, birçok insanın **cinsel yaşamdan alabileceği keyfi azaltır**. Bireylerin kendi cinsellikleriyle ilgili yersiz kaygılar geliştirmesine, **güvensiz ve çekingen** olmasına neden olabilir. Yersiz **yetersizlik** düşüncesi, cinsel etkinliklere girme **isteğini azaltır**, ilişkileri **sınırlar**. Ana-baba ve profesyonellerin, kendilerine danışanları yanlış yönlendirmesine neden olabilir.

Birçok cinsel **sorunun** ve cinsel **işlev bozukluğunun** oluşumunda,**cinsel bilgisizlik kadar, yanlış cinsel inanışların da rolü vardır.** Elbette yanlış inanışlar, sadece bilgilenme ile ve kısa zamanda değişmezler. Bunlar üzerinde düşünmeye ve doğru bilgi edinmeye başladığımızda, önce **tartışmasız kesinlikleri sarsılır**, kafamızda soru işaretleri oluşur, **ancak** zaman içinde ve yavaş yavaş **değişebilirler**.

Erkekler her zaman cinselliğe hazır mıdır?

Cinselliğin **dürtüsel** bir yanı olduğu kadar **öğrenilen** bir yanı da vardır. Cinsel davranışlarımızı, dürtülerimiz kadar, belki daha da çok, cinsellik hakkındaki düşünce ve inanışlarımız belirler. Her konuda olduğu gibi, cinsellik konusunda da yargılarımızı, o konuda edindiğimiz **bilgi** ve **deneyimler** oluşturur. Kendi yargılarımızı oluştururken, hepimiz içinde yaşadığımız toplumun değer yargılarından, yasaklarından, kurallarından etkileniriz. Cinselliğe karşı geliştirdiğimiz bu tutum, hem **cinsel davranışlarımızı** hem de **beklentilerimizi şekillendirecektir**.

Cinsellik konusunda bir çok **yanlış inanış**, yıllardır insanların cinsel yaşamını etkilemekte ve bir çok cinsel soruna neden olabilmektedir. Bunların önemli bir bölümü, toplumda **beklenen kadın ve erkek rolleriyle ilgilidir**. Bu yanlış **inanışların** ne insan cinsel dürtüleri ne de cinsel yanıt fizyolojisi temelinde bir **dayanağı yoktur**. Ama insanların cinsel yaşamdan, kendilerinden ve cinsel eşlerinden beklentilerini şekillendirerek bir çok sorun yaratabilirler.

Erkekler her zaman cinselliğe hazır mıdır? Hayır, erkekler de kadınlar da her zaman cinsel istek duymazlar. O dönemde ya da o gün, başka bir şey kafalarını meşgul ediyor

olabilir, gergin olabilirler, keyifsiz olabilirler ya da **sadece cinsel isteksiz olabilirler**. O anda cinsel istek duymazken,1 saat sonra duyabilirler. Cinsel istekleri varken,10 dakika sonra kaybolabilir. Bütün bu değişimler kadınlar için de erkekler için de **doğal** ve **olağan** durumlardır.

Ayrıca insanlar her cinsel **istek** duyduklarında, bir cinsel **etkinliğe** girişmek istemeyebilirler. **Anlık, geçici istekleri** olabilir. Basit bir **dokunmaya** istek duyabilir, ama bu cinsel etkinliği ilerletmek istemeyebilirler. Oysa cinsellikte erkekten **beklenen rol**, bu doğal ve gerçek durumla pek bağdaşmaz. **Yanlış inanışlarımız**, erkeklerin her zaman, her koşulda, her türlü cinsel etkinliğe istekli ve hazır olduğunu ya da **olması gerektiğini dayatır**.

Bu inanış, erkekler üzerinde büyük bir **yük oluşturur**, kendilerinden **beklentileri** ile gerçek **istekleri** arasında **çatışma yaratır**. Her hangi bir cinsel eşin talebini reddetmek, erkekler için kadınlar için olduğundan **çok daha zordur**. Bunu yalnızca karşılarındaki kişiye değil, asıl kendilerine ve çevrelerindeki diğer erkeklere açıklamakta büyük güçlük yaşarlar. Bir çok erkek, gerçekten **istemeden** giriştikleri cinsel etkinliklerde, fizyolojik olarak istediği **yanıtları** veremediği ya da kendi **gerçek dışı beklentilerini** karşılayamadığı için sıkıntı yaşar, cinsel **sorunu olduğunu düşünmeye başlar** ve bu süreç yarattığı kaygı nedeniyle gerçek bir cinsel işlev bozukluğuna kadar gidebilir.

Gerek kadınlar gerekse erkekler **cinsel istekleri olsa da** her koşulda cinsel etkinliğe girişmek istemeyebilir. Ortamda hoşlarına gitmeyen bir şeyler olabilir, yakın çevredeki, bitişik odada, alt katta ya da sokaktaki **herhangi bir durum caydırıcı** olabilir. Birinin gelecek ya da arayacak olması, rahatsız edilme ya da anlaşılma olasılığı kaygılandırabilir.

Herkes cinsel eşini **dürtü ve düşüncelerine göre** seçer. Erkeklerin de her kadını cinsel açıdan **çekici** bulması gerekmez. Kadın çok güzel ya da herkes tarafından beğenilen biri de olabilir, ama bu **o erkeğin o kadını çekici bulması için yeterli değildir.** Düşünsel olarak onayladığımız her kişinin, bizim için cinsel açıdan da çekici olması gerekmez. Birini **cinsel açıdan çekici bulmak**, insan olarak **beğenmekten, onaylamaktan**, hatta insan olarak **sevmekten farklı bir şeydir**. Diğer yandan da, cinsel açıdan çekici bulduğumuz her kişiyi onaylamayabilir, insan olarak **sevmeyebiliriz**. Bu durumda o kişi ile herhangi bir cinsel etkinlikte bulunur ya da bulunmayız, **bu seçimi dürtülerimiz ya da düşüncelerimize göre yapar, cinsel davranışlarımızı yönetebiliriz.**

Ama birini **insan olarak beğendiğimiz** için, onun bizim için cinsel cazibe de kazanmasını bekleyemeyiz. Cinsel eşimizi beğensek de beğenmesek de, onu **cinsel açıdan çekici bulmalıyız**. Bu açıdan bakıldığında, elbette **erkekler de her kadını cinsel eş olarak istemeyebilirler. O anda, orada ve o kadınla cinselliğe istekli ve hazır olmayabilirler.**

Sonuç olarak, ne kadınlar ne de erkekler; **hiçbirimiz, her zaman, her koşulda, her cinsel eş ile cinselliğe istekli ve hazır olamayız.**

Cinselliğin yöneticisi erkek midir?

Cinsellikte **beklenen kadın ve erkek rolleriyle** ilgili birçok yanlış inanış vardır. Bu inanışlar erkeklerin de kadınların da cinselliğe karşı tutumunu ve cinsel davranışlarını etkiler. Cinsel yaşam alanımızı daraltır ve **alınabilecek hazların** bir bölümünü de **yitirmemize** yol açar.

Bir kadınla bir erkek nasıl tanışır? İlk beğenileri iki taraf da çok da farklı olmayan biçimde belli eder. Ama **ilk adımı** atmak, girişimde bulunmak genellikle erkeklerden beklenir. **Kadınlardan** böyle bir girişkenlik **beklenmediği** gibi, pek de hoş karşılanmaz, böyle

davranışlar **toplumsal onay ile pekiştirilmez**. İlk adımı atan kadına da her toplumsal ortamda pek iyi gözle bakılmaz. Elbette günümüzde, bu anlayışın yıkıldığı, daha **eşit bir girişkenliğin** özendirildiği toplumsal ortamlar da vardır, ama bunlar azınlıkta kalır. Bu **toplumsal rol modelleri**, cinsellik için de aynen, hatta daha belirgin olarak geçerlidir.

'Cinsel ilişkiyi erkek başlatır' inanışının daha abartılı bir diğer yönünü 'cinsel ilişkiyi başlatan kadın ahlâksızdır' **yanlış inanışında** görürüz. Bu inanışın altında aynı zamanda kadınları 'iyi' ve 'kötü' olarak ikiye ayıran yüzyıllık düşünceler yatmaktadır. **Bazı kadınlar iyidir**; Madonna, anne, aile kızı, evlenilecek kadın, bacı tanımlamaları böyledir. **Diğer kadınlar kötüdür**; cadı, fahişe, ahlâksız, kahpe, metres olarak tanımlanır. Bu iki uçta yer alan kadınlara, **toplumsal yaşamda da cinsellikte de** çok farklı roller yüklenir. Cinselliğin **haz** bölümü de bu ayırımda nedense hep **kötü kadınlara** düşer. Oysa **bu ayırım yapaydır**, dünya hiçbir konuda olmadığı gibi bu konuda da **siyah ve beyazdan ibaret değildir**. Üstelik örneğin fahişelik bir meslektir, hazla da doğrudan bir ilişkisi yoktur.

İyi kadınların büyük bölümü cinsellikten **haz alır**, alamadığında sorun yaşar. Bu inanışlar kadınların yalnızca **cinselliklerini yaşamasının** değil bu konuyu **düşünüp tartışmasının** da önünde önemli bir **engel oluşturur**. Cinselliğin iki kişilik bir süreç olduğunu düşündüğümüzde, görece özgürlük tanıdığımız erkeklerin de cinsel **deneyimlerini kısıtlar.**

Cinsel ilişki iki kişinin istek ve katılımıyla oluşur. İki tarafın da istekli ve etkin olarak katıldığı bir sevişmeden herkes **daha çok haz** alır. Oysa bu inanışların etkisindeki kadınlar, cinsel isteklerini bastırmayı öğrenirler, neredeyse **unuturlar**, "ben böyle şeylerle ilgilenmem" diyecek kadar cinsellikten **uzaklaşırlar**. Cinsel ilişkiye adeta yalnızca eşleri için girişirler, hiçbir **etkin katılım göstermezler**, cinsel ilişkinin bir an önce bitmesini beklerler.

Bu **yanlış inanış madalyonunun diğer yüzündeki erkek**, her zaman **cinsel ilişkiyi başlatmalı**, eşinin isteğini yaratmalı, baştan sona kadar ilişkiyi yönetmeli, sürekli aktif olmalı, hem kendisinin hem cinsel eşinin hazzını sağlamalıdır. Cinsel yaşamı bu çerçevede yıllarca giden birçok insan, birçok çift vardır. Oysa, yalnızca kendi etkinliğimizin söz konusu olduğu cinsel davranışımız masturbasyondur. Eşli cinsel etkinliklerde, **iki tarafın da istekli katılımı esastır.** Her eş diğerinin tepkilerinden de etkilenir ve haz alır. Sevişme sürecinde **zaman zaman birinin ya da diğerinin etkinliği** baskın hale geçebilir. Çeşitli sevişme biçimlerini biri ya da diğeri önerebilir.

Cinsel davranışların değişkenliğinin sağlanması, özellikle uzun süreli ilişkilerde **monotonlaşmayı ve uzaklaşmayı** önler. Ayrıca **erkekler de kadınlar gibi** okşanmaktan, öpülmekten, cinsel olarak uyarılmaktan hoşlanırlar. Bunlar erkeklerin cinsellikten aldıkları hazları zenginleştirir. Özellikle yaşları ilerleyen erkeklerin cinsel açıdan uyarılmaya gereksinimleri artar, penisin sertleşmesi için cinsel eşin uyarımı gerekir.

Cinsel ilişkiyi kim yönetir? Aslında bu sorunun kendisi, cinselliği bir **iktidar ilişkisi olarak gören** anlayışın bir ürünüdür. Toplumda **kadın-erkek rollerinde ve cinsellikte hep bu anlayışın izleri** vardır. **Cinsel ilişkiyi kimsenin yönetmesi gerekmez, iki insan birlikte cinsel hazlar üretir ve bunları paylaşırlar.**

Dokunmak ve Cinsellik

Sevgiyi ve yakınlığı ilk tanıdığımız duyumuz dokunmadır. Her bebek annesinin sevgisini **dokunma** ile hisseder. Kendi bedeni ile de dış dünyanın nesne ve insanlarıyla da ilişkisi dokunma duyusu yardımıyla gelişir. Sözcükleri anlamayan bebeklere ve

hayvanlara sevgimizi hepimiz dokunarak gösteririz. Yetiştiğimiz yıllarda çevremizdeki insanların bize ne kadar sevgiyle dokunduğu, ne kadar dokunmamıza izin verdiği, **kendimizi ve insanları sevmemizde** önemli rol oynar.

Her ailenin, her toplumun **dokunmayla ilgili alışkanlıkları** da kaçınmaları da farklıdır. Genellikle **kız çocuklara oğlanlardan daha fazla dokunuruz, anneler babalardan fazla dokunur.** Oysa erkeklerin de kadınların da aynı biçimde **sevgiye, yakınlığa**, bunun **dokunarak ifade edilmesine** gereksinimi vardır. Çok erken yıllarda yaşadıklarımız, dokunma konusundaki alışkanlıklarımızı ve bir anlamda **yakın ilişki kurma becerimizi** de biçimlendirir.

Çevremizdeki insanların, annemizin, babamızın hem bize, hem birbirlerine, hem de başka insanlara ne kadar, **ne zaman** ve **nasıl dokundukları**, bizim için **model** oluşturur. Çocuklar ilişkilerdeki **sevgiyi** de, **uzaklığı** ve **gerilimi** de erişkinlerden daha kolay ve daha doğru **sezerler**. Yıllar içinde aldığımız eğitim ve öğrendiğimiz toplumsal kurallar ile, sezgilerimizin yerini **mantıklı çıkarsamalar** alır. Fakat **dokunmanın sevgi ve yakınlık ifadesi olarak önemi yaşam boyu sürer**.

Tüm dokunmalar cinsellik taşımaz ama **cinsellikte dokunmanın tartışmasız bir önemi** olduğunu herkes bilir. Herkesin kendi bedenine, nesnelere, hayvanlara, çocuklara, yakın ilişki içinde bulunduğu ya da yabancı insanlara, sevgilisine dokunması elbette çok farklıdır. Dokunma hem **tanıma** hem de **sevgi** ve **yakınlık** ifade etme yolu olarak kullanılır. Sevgilimize her dokunmamız da birbirinin aynı değildir. Sevgilimize de her zaman **cinsel anlamda** değil, **sevgi**, **şefkat**, **yakınlık** anlatımı olarak da dokunmak isteriz.

İkili ilişkilerdeki sorunlar, çatışmalar, uzaklaşmalar **önce** birbirimize **dokunmamızı azaltır**. İnsanlar arasındaki **yakınlık**, **sıcaklık zedelendiğinde önce dokunmaktan kaçınmalar** başlar, bu da genellikle uzaklığın artmasını sağlar. Aynı şekilde cinsel sorunları olan çiftler de hem cinsellikten **hem de her tür dokunmadan kaçınmaya başlarlar**. Bu kaçınma davranışları da cinsel sorunların **süreklilik** kazanmasına yardım eder. Bu süreçte sadece cinsel içerikli dokunmalar değil, **tüm dokunmalar**, **yakınlık azalır**.

Birçok kişi **şefkat** ile bile dokunduğunda, eşinin bunu **cinsel içerikli algılayacağından çekinir**. Ya da cinselliğin çok seyrekleştiği ve fazla dokunulmayan ilişkilerde, gerçekten her dokunma cinsel ilişki girişimi olarak algılanabilir. Oysa **sürekli cinsel eşlerin ilişkisinde**, gün boyu **binlerce dokunma biçimi** olabilir, bu sevginin ve yakınlığın gereğidir. Cinsel eşler arasında her dokunmanın bir cinsel etkinliği başlatması ve sevişmeye ya da **cinsel ilişkiye kadar ilerlemesi gerekmez.**

Yanlış inanışların belki de en tehlikelileri, her dokunmanın cinsel ilişki ile, her cinsel ilişkinin **cinsel birleşme ile sonuçlanacağı** düşüncesidir. İnsanlar arasındaki **yakınlık dokunma ile artar,** dokunmayı cinsel ilişki **isteği** ile sınırladığımızda, birçok farklı keyfi kaçırmış oluruz. Aynı zamanda önemli bir **sevgi ifade etme yolunu** da farkında olmadan tıkarız. Oysa sevginin sık sık ve sözel olamayan yollarla da ifadesi, erişkin insanlar arası ilişkilerde de aynen çocuklarda olduğu gibi **temel güven duygusunun gelişmesine ve korunmasına** yardım eder.

Bu **yanlış inanışlar**, ilişkilerdeki **yakınlığı azalttığı gibi, güven ve bağlılık duygusunu** da olumsuz **etkileyebilir**. Sevgilimize, cinsel eşimize, gün boyu binlerce kez dokunabilir, bundan karşılıklı **keyif alabilir** ama çok daha **seyrek sevişme isteği duyabiliriz**. Elbette bazen bu dokunuşlardan **cinsel hazlar** da alabiliriz ama hâlâ cinsel ilişkiye girişmek zorunlu değildir. Aynı şekilde her **sevişmede mutlaka cinsel birleşme olması da şart değildir**.

Cinsellik, cinsel birleşmeden mi ibarettir?

Cinsellik belki de yaşamımızın en **kolay** ulaşabileceğimiz **keyiflerinden** biri. Doğduğumuz andan itibaren, yaşamımız boyunca **en azından kendi bedenimiz** hep elimizin altındadır. Cinsel **hazlar** çok çeşitli, çok değişken ve herkes için farklı olmakla birlikte, cinselliğimizin **yasaklardan arınarak ve deneyimlere izin vererek**, çok zenginleşebileceğini söyleyebiliriz. Oysa cinsellikle ilgili **yanlış inanışlarımız**, hepimizin davranışlarını değişik ölçüde kısıtlar ve cinsel ilişkinin birçok **keyfini engeller**.

Cinsellikte **sınırlar** ve **kurallar**, sadece o cinsel eylemi yaşayan **kişiler** tarafından belirlenmelidir. Hiçbir kişinin, hiçbir çiftin cinsel ilişkisi, başka insanları **ilgilendirmez**. Herkes kendi cinsel yaşamını cinsel eşiyle birlikte kurar.

İnsan **cinsel yanıt döngüsü**, bugün kabul edilen fizyolojik temellere göre, **istek**, **uyarılma** ve **orgazm** aşamalarını izler. Ancak unutulmamalıdır ki cinsellik bir **fizyolojik** temele dayanmakla beraber, aslında **ondan fazla bir şeydir**. Aynen açlık dürtümüzün doyurulması için yemek yememiz gerekmesi, ama yemek ve sofra kültürünün getirdiği çok daha zengin hazlar olduğu gibi. Açlığımızı gidermek dışında, hepimizin değişik ölçüde sevdiğimiz yemek tatları, baharatlar, sofra geleneklerimiz, yemeklerin süslenmesi, hatta sağlığımıza zararlı gıdalara **düşkünlüklerimiz var**.

Genel cinsellik anlayışı, cinsel ilişkiyi sadece bir kadın ve bir erkek arasında yaşanan, kısa bir ön sevişme, penisin sertleştiği anda kurulan vajinal cinsel birleşme ve erkeğin bir an önce boşalmasıyla biten, **toplam 10-15 dakikalık bir eyleme** indirger. Çizdiğim bu genel çerçeve elbette biraz abartılı, ama buna benzer bir çerçevenin dünyada yaşayan tüm insanların cinsel gereksinimlerini karşılamaktan çok uzak olduğu da açık. Herkes karşı cinsten birini eş olarak seçmez, kendi cinsinden biriyle sevişmek isteyebilir.

İki erişkin insanın cinsel ilişkileri, birlikte **ürettikleri** ve **paylaştıkları hazlardan** oluşur. Sevişme bütünsel bir olaydır, girişi, ana bölümü ve finali olan bir kompozisyon ödevi, ya da tez çalışması değildir. **Bedenlerimiz** aracılığıyla ve **çoğunlukla** cinsel organlarımızı kullanarak cinsel ilişki kurarız, ama **temelde beyinlerimiz ile sevişiriz**. Cinsellik iki cinsel **organ** arasında oluşan **mekanik** bir olaydan ibaret değil, iki **insan** arasındaki en **yakın iletişim biçimlerinden** biridir.

Bütünsel bir sevişmede dokunma, sarılma, öpüşme, okşama, sürtünme, cinsel uyarılma, penis sertleşmesi, ıslanma, vajinal veya başka türlü cinsel birleşme, oral seks, orgazm, boşalma, **hepsi** ve her bireyin ve çiftin isteklerine göre **daha fazlası** da olabilir. Bunların hepsini cinsel ilişkinin **ayrı ayrı keyifleri** olan bölümleri olarak kabul edebiliriz. Birinin diğerine göre daha keyifli olması genel bir kural değil, **kişisel değişkenliktir**.

Hepimiz sevişmenin bazı parçalarını daha **cazip** bulabilir, daha sık **uygulamak isteyebiliriz**, ama bu sadece o anda ve bize özgü bir yeğlemedir. Başka insanlar için de **aynı olması gerekmez**, aynı şekilde her cinsel eşimizle ya da her gün yeğlediğimiz özellikler de değişebilir. Genel anlamda cinselliğin de bizim cinsel davranışlarımızın da **değişmez ya da tek tip olması gerekmez**. Her sevişmede **cinsel uyarılmamız** aynı olmayabilir.

Erkekler peniste **sertleşme olmadan da cinsel haz alabilirler**, ama böyle bir durumda yaşadıkları kaygı ya da sevişmeyi kesme davranışları nedeniyle kendi hazlarını engellerler. Kadınlar da çeşitli nedenlerle **ıslanma yeterli olmasa da cinsel haz alabilirler**.

Cinsel birleşme keyifli bir cinsel etkinliktir,ama mutlaka ve her sevişmede yer alması zorunlu değildir. Cinsel birleşme cinselliğin **hedefi, olmazsa olmaz bir**



parçası da değildir, sadece bir bölümüdür. Aynı şeyi boşalma ve orgazm için de söyleyebiliriz. Her sevişmede erkeğin mutlaka **boşalması** ya da kadının mutlaka **orgazm olması gerekmez**. Bununla beraber o cinsel ilişki iki taraf için de cinsel hazlar yaratabilir ve doyumlu olabilir. Orgazm saniyelerle, cinsel birleşme dakikalarla sınırlıdır, sevişme ise saatler boyu sürebilir.

Cinselliği genel çerçevelere sığdırmaya çalışmak, sadece birçok insanın cinsel doyumsuzluğunu yaratır. Kendimizi tek tip bir çerçeve ile sınırladığımızda da, kendi cinsel sorunlarımızı ve doyumsuzluklarımızı yaratırız. Belki de eşli cinsel davranışlarımız için tek sınır, **cinsel eşimizin de eşit isteği ve katılımı gereğidir**.

Anal Birleşme

Anal cinsel birleşme, belki de yanlış bilgi ve inanışların en yaygın olduğu cinsel davranışlardan biridir. Bu konudaki **yanlış inanışların** çoğu, aşağılama, korku, dışlama içerdiği için de, anal cinsel birleşme yaşayan insanlar da genellikle bunu **gizler**, haz alsa da bunu **söylemeye utanır**. Cinsel eşin anal birleşme **önerisi**, korku, kaygı, şüphe, ürküntü ile karşılanır. Bazen bu öneride bulunan cinsel eşle berab**erliğin sürdürülüp sürdürülmeyeceği** kararını gündeme getirir. Yasal açıdan **boşanma nedeni kabul edilir** ve bu öneri ya da girişimi anlatmak için **sözcüklerin** değil, **terliği ters çevirme** davranışının yeğlendiği söylenir. Aynı zamanda anal cinsel birleşme, '**ters ilişki**' olarak da isimlendirilir.

En yaygın yanlış inanış, anal birleşmenin **yalnızca** eşcinsel erkekler arasında yaşanan bir cinsel davranış olduğudur. Buna bağlı olarak da bu tip bir cinsel ilişki önerisinde bulunan erkeğin aslında eşcinsel olduğu düşünülür. Oysa anal birleşme, heteroseksüeller arasında **sanıldığından çok daha sık yaşanır**. Bekâretin korunması gerektiğini düşünen, herhangi bir nedenle vajinal yoldan cinsel ilişki kuramayan veya kurmak istemeyen, gebelikten kaçınmak isteyen ya da yalnızca **farklı bir haz almak isteyen heteroseksüel eşler** arasında hiç de seyrek yaşanmaz.

Cinselliğin birçok alanından **utanılır**, ama anal birleşme belki de en **utanılan**, dolayısıyla **en fazla saklanan durumdur**. Kimliği açıklamak gerekmediği için, bu sitede en çok sorulan sorular arasındadır. Sorularınıza verdiğim yanıtlardan da görebileceğiniz gibi, **sağlık açısından** sakıncası olup olmadığının yanı sıra, **gebelikle bağlantısı** da sıkça sorulmaktadır. Sadece bu soruya ait durum bile, bu ilişkinin **bir kadınla bir erkek arasında** yaşandığını gösterir.

Fizyolojik olarak, bedenimizin birçok bölgesinde olduğu gibi, **anüs (makat)** bölgesinde de sinir uçları vardır. Anüsün iç ve dış bölgesi, **kadın için de erkek için de erotik olarak duyarlıdır**. Kadın da erkek de anal cinsel birleşmeden **cinsel haz alabilir**.

Eşcinsel erkeklerin cinsel yaşamı, en az heteroseksüel çiftler kadar **çeşitlilik** içerir ve anal birleşme eşcinsel erkeklerin **tek** cinsel davranışı değildir. Öte yandan, **anal birleşme yaşamayan** birçok heteroseksüel erkek ve kadın olduğu gibi, birçok eşcinsel erkek de vardır.

Sağlık açısından, birçok cinsel davranış gibi, anal cinsel birleşmenin de elbette **bazı sakıncaları olabilir.** Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, **korunmasız** cinsel birleşmelerin **hepsiyle bulaşabilir.** Temizlik kurallarına dikkat edilmeden kurulan anal birleşmelerde, **bağırsaklarda normal olarak bulunan** ve bulundukları yerde **zararsız olan mikroplar**, bedenin başka yerlerine taşınarak, **hastalık nedeni olabilir.** Bunun en

yaygın biçimi, heteroseksüel eşler arasında, anal birleşmeyi izleyerek kurulan vajinal birleşmede, bağırsaktaki mikropların vajinaya kolayca taşınabilmesidir.

Çok **sık anal birleşme**, anüsün sfinkterinin bozulmasına, **anüs kaslarının kasılıp gevşeme yeteneğinin bozulmasına** yol açabilir. Benzer biçimde **sık ve çok doğum da**, **vajina kaslarının gevşemesine** neden olabilir.

Anal birleşme sanılanın aksine erkekler arasında da kadınla erkek arasında da **yüz yüze** kurulabilir. Öte yandan, kadınla erkek arasındaki vajinal birleşmenin de her pozisyonda yüz yüze kurulması söz konusu değildir.

Anal birleşme ile ilgili **önyargıların bir sonucu da**, bu ilişkinin eşler arasında **ciddi ve sürekli çatışma nedeni oluşturabilmesidir.** Cinsellikle ilgili her davranışta olduğu gibi, anal ilişki için de **her iki eşin bunu istemesi** gereklidir.

Hangi cinsel davranışlardan haz alabileceğimizi **denemeden** bilme şansımız yoktur. Öte yandan herkesin cinsel eşinin seçimlerine, **cinsel tabuların** etkisinde olduğunu düşünse de, **saygı göstermesi** gerekir. Her birey kendi cinsel davranışlarını **kendi belirler**, cinsel **tabularını kendi istediğinde değiştirir. Cinsel eşler arasında da ortak onay gören cinsel davranışlar yaşanır.**

"Normal" Cinsel İlişki

Cinsellik konusundaki bilgisizlik ve yanlış inanışların sonucu olarak, standart, ideal veya "normal" cinsel ilişkinin **tek bir tipi** olduğuna **inanma eğilimi yaygındır**. Bu cinsel ilişki bir **kadın** ile bir **erkek** arasındadır. Genellikle erkek tarafından ve sıklıkla akşamları başlatılır. Kadının pek fazla katılmadığı, 5-10 dakikalık bir ön sevişmeden sonra veya erkeğin penisi sertleştiğinde, vajinal cinsel birleşme kurulur. **Sıklıkla** tek bir pozisyonda, erkeğin üstte olduğu bir konumda sürdürülür. Erkeğin boşalma denetimine göre ufak farklılıklar olmakla beraber, **sıklıkla** bir kaç dakika içinde **erkeğin boşalması ile biter**.

Bu standart ilişki sırasında, **kadının zevk alması ve orgazm olması da beklenir**. Biraz abartılı da olsa, genel olarak geçerli olan bu **standardın dışında kalan her durum**, cinsel haz verse de, "normal" kabul edilmez ve **dışlanır**.

Oysa insanlar arasındaki cinsel ilişkide **neyin "normal" olduğuna** ilişkin belirli ve kesin **kurallar yoktur**. Herkese cinsel haz veren **fanteziler farklıdır**. Herkesin cinsel haz duyduğu ve doyum sağladığı **bireysel** ve **eşli** cinsel etkinlikler çok çeşitlidir.

Düzenli bir cinsel yaşamı ve **sürekli** bir cinsel eşi olan kişilerin de bireysel haz kaynaklarını sürdürmeleri veya cinsel eşleriyle birlikte her ikisinin fantezilerini yaşamaları, iki eşin de isteği ile normaldir. Başka bir deyişle, sürekli bir cinsel beraberlikte eşler **ayrı ayrı veya birlikte masturbasyon** yapabilirler. Birbirlerine kendi **cinsel fantezilerini anlatabilir** veya **birlikte fantezi üreterek** sevişebilirler. Zaman zaman herhangi bir eşin **cinsel fantezisini gerçekleştirmek** isteyebilirler.

Bunların hiçbiri cinsel yaşamlarını **normalden saptıran durumlar değildir**. Tersine, bu yaşantılarla cinsel yaşamları **monotonluktan kurtularak**, zenginlik kazanacaktır. Sürekli cinsel eşler de **birlikte veya ayrı ayrı** erotik, pornografik ürünleri izleyebilir, bunlardan cinsel olarak **uyarılabilir**,bu uyarılma ile **sevişebilir** veya **masturbasyon** yapabilir.

Kişinin cinsel **uyarılma ve doyumu** için kullanılması zorunlu olduğunda fetiş nesnesi olarak isimlendirdiğimiz birçok **yardımcı erotik malzemeyi** arada bir kullanarak

sevişmelerini renklendirebilir. **Bunların hiçbiri cinsel sapkınlık, doyumsuzluk, anormallik göstergeleri değildir.**

Bu erotik **ayrıntılar**, odada yakılan mum ya da tütsü, çalınan müzik, kullanılan sabun ya da parfüm kadar normaldir.

Sevişmede, fantezi ve erotik nesneler gibi, kişilerin **bedenî ve cinsel davranışları** da çok **değişken kullanılabilir**. Kişilere cinsel haz verecek çok çeşitli beden bölümü ve cinsel davranış biçimleri vardır. Bunları herkes için tek bir durum veya davranışla sınırlamak, en azından alınabilecek **cinsel hazların büyük bir bölümünden peşinen vazgeçmek olabilir**.

Herkes, her zaman karşı cinsten bir cinsel eşle sevişmek istemeyebilir. Bu en azından karşı cinsten bir cinsel eşi istemek kadar **normal bir durumdur**. Herkes, her zaman sevişmek istemeyebilir.

Her zaman **aynı yerde** sevişmek monoton olabilir. Alışıldık yatak dışında da sevişilebilecek bir çok yer vardır: Küvet, kanepe, yer, doğal bir ortam gibi.

Her zaman **aynı saatte** sevişmek sıkıcı olabilir. Yaygın olarak akşam yemeğinden sonra, gecenin bir saatinde sevişilir. **Sabah** uyanıldığında, **uyku arasında** veya günün herhangi bir uygun saatinde sevişmemek için bir neden yoktur.

Sevişmenin her zaman **aynı sırayı** izlemesi gerekmez. Bazen saatlerce, bazen birkaç dakika sürebilir. Erkeğin üstte olduğu klasik pozisyondan başka birçok keyifli biçim bulunabilir. **Tek cinsel birleşme yolu, vajinal cinsel birleşme değildir**. Her sevişmede cinsel birleşme ve orgazm bulunması gerekmez.

İki insan arasındaki cinsel ilişkide **tek kural, iki tarafın da isteği ve onayı ile yapılmasıdır**.

Cinsel ilişki, **iki kişinin isteği** ve ortak **katılımlarıyla**, **orada** ve **o anda** ürettikleri, karşılıklı **cinsel haz aldıkları**, değişken bir süreçtir. Hiç kimsenin sevişmesi başkalarınınkiyle, aynı cinsel eşlerin bir sevişmesi bir başka sevişmesiyle **aynı olmak zorunda değildir.**

Bedensel Cinsel Haz

Cinsel dürtülerimiz **doğduğumuz andan beri** vardır, ama bedenimizin cinsel hazlarını **adım adım keşfeder** ve cinsel davranışlarımızı **yaşam boyu geliştiririz**. Bebekler elleri, ayakları gibi cinsel organlarını da merak eder, kurcalar, tanır; bu arada bedenlerinin hangi bölgelerine, nasıl dokunulmasının, nasıl bir **haz verdiğini** de öğrenmeye başlar. Birçok konuda olduğu gibi, **bedenimizin cinsel yanıtları** konusunda da çeşitli **denemeler** yapar ve **deneye yanıla bir şeyler** öğreniriz. Yaşadığımız toplumun yemek kültürü ve ailemizin ağız tadı içinde, zamanla hangi yemekleri daha çok sevdiğimiz, nasıl tatları tercih ettiğimiz de belirlenir. Tatmadığımız bir yemeği aramadığımız gibi, cinsel davranışların da hangilerinden haz alacağımızı **denemeden bilemeyiz**.

Bedenimizin cinsel hazlarını keşfederken, önce **kendi dokunmalarımıza** bedenimizin verdiği **yanıtları** tanırız. Bu dokunmaları farklılaştırarak, hazlarımızı **çeşitlendiririz**. Yani önce masturbasyon davranışı ile **cinsel hazzı** öğreniriz. Çocuklar, başkalarının bedenini de merak eder, kendi cinsinden ve karşı cinsten çocukların ve erişkinlerin bedenlerinin, cinsel organlarının **nasıl** olduğunu, kendisininkinden **farklı olup olmadığını** da merak

eder. Başkalarına dokunmanın ve başkalarının kendisine dokunmasının nasıl bir şey olduğunu da **deneyerek öğrenir**.

Çocukluk dönemlerinde, kendi cinsinden veya karşı cinsten yaşıtlarıyla **cinsel oyunlar** oynayabilir. Çocuklar bu oyunlardan erişkinlerin cinsel hazzı ile tam da aynı olmayan **cinsel içerikli hazlar** alabilirler. Bazen çevrelerindeki erişkinlerin cinsellikle ilgili olmayan davranış ve dokunmalarından da cinsel hazlar alabilirler.

Her birimiz **farklı dokunmalardan**, **farklı şekilde haz** alabiliriz. Bu dönemlerde **toplumun** cinsel **ön yargıları** etkisindeki erişkinler, genellikle çocuğun cinsel içerikli bulduğu **davranışlarını engellemeye çalışır** ve bir biçimde **yasaklar**. Hepimiz için bu engellenme farklı biçimde ve farklı boyutta olur, ama **genellikle kısıtlanırız**. Bu nedenle de genellikle bedensel hazları keşfetme sürecimiz **kesintiye uğrar, bastırılır**.

Aslında bu sürecin **herkes için**, kendi gereksinimlerine uygun olarak **kesintisiz gelişmesi** ileri yaşlardaki cinsel yaşamımız için büyük önem taşır. Ergenlik ve erişkinlik dönemlerindeki **çekingenliklerin**, cinsel **kaçınmaların, cinsel sorunların** çoğu, erken dönemlerdeki bu **bastırmalarla bağlantılıdır**. Erişkinlerin cinsel terapi gerektiren cinsel işlev bozukluklarının temelinde, **erken yaşlarda cinsel ilgilerin ve davranışların bastırılmasının**, cinsel **hazların öğrenilememesinin** etkilerini görebiliriz.

Ergenlik döneminde cinsel dürtülerimiz artar, **masturbasyon** ile keşfettiğimiz bedensel hazlara, **eşli cinsel etkinliklerin** verdiği fiziksel ve duygusal boyutları olan hazlar eklenir. **İlk dokunuş ve öpüşmelerin hazzını** çoğumuz uzun süre unutmayız. Eşli cinsel etkinliklerden aldığımız hazzın **fiziksel ve duygusal boyutları** vardır. Karşımızdaki kişiye hiçbir duygusal çekim duymasak da, **fiziksel olarak cinsel arzu** duyabilir ve onunla cinsel ilişkiden fiziksel olarak **büyük cinsel hazlar** alabiliriz. Aslında bedensel cinsel hazlarımızın gelişiminin ikinci adımı, bir **cinsel eşle girilen cinsel ilişkiden alınan fiziksel hazların öğrenilmesidir**.

Eşli cinsel etkinlik deneyimimiz arttıkça, farklı cinsel ilişkilerden farklı hazlar alır, hangi cinsel davranışların, nasıl davranan **cinsel eşlerin bize nasıl bir haz verdiğini** de öğreniriz.

Ancak bu temel yapı üzerinde, **haz verici ve doyumlu bir cinsel yaşamımız** olması için, **nasıl cinsel eşlerle, hangi cinsel davranışları yapmamız, nasıl cinsel ilişkilere girişmemiz gerektiğini bilebiliriz.** Bu eşli cinsel etkinliklerin gelişimi süreci, çok daha fazla **engel** ve **yasaklarla** yaşanır. Toplumsal kurallar, ailemizin kısıtlamaları, kendi ön yargılarımız, ilişki kurma olanaklarımız, seçtiğimiz cinsel eşlerin getirdiği kısıtlamalar, hepsi bu sürecin **kendiliğinden gelişimine** engeldir.

Birlikte orgazm

Kadınların ve erkeklerin **cinsel yanıtlarının fizyolojisinde** bazı farklılıklar vardır. Genellikle erkekler daha **çabuk**, kadınlar daha **yavaş** uyarılırlar. **Yaşları ilerledikçe** erkeklerin uyarılması biraz uzar, kadınlar ise **yaşları** ve **cinsel deneyimleri arttıkça** daha hızlı uyarılmaya başlarlar. Çoğu erkek için **en uyarıcı** durum, cinsel birleşmedir. Kadın orgazmının tetiğini çeken klitoris ise, cinsel birleşme sırasında **uyarılmaya uygun** bir yerde ve konumda **değildir**.

Bu nedenle de cinsel birleşme sırasındaki **dolaylı cinsel uyarılar**, çoğu kadının orgazm olması için **yeterli olmaz**. Birçok kadının orgazmı için, cinsel **birleşmeden önce** klitorisin doğrudan uyarılması, bazı kadınlar için de **cinsel birleşme sırasında da** klitorisin doğrudan uyarılmasının sürdürülmesi gerekir. **Genellikle erkekler hızlı**, **sert**

ve **dikey** hareketleri daha uyarıcı bulurken, **kadınlar yavaş**, **yumuşak**, **yatay** ve **kesintisiz** uyarıları tercih eder.

Elbette, iki insan arasındaki cinsellik, **fizyolojik özelliklerin çok ötesinde** birçok faktörden etkilenir. Ancak cinsel **davranışlarımız** sonucunda oluşan **cinsel yanıtlar**, fizyolojik temele dayalıdır. Cinsel **ilişkiyi**, **sevişmeyi**, bedensel fizyolojimiz, kişisel durumumuz kadar **cinsel eşimizle genel ilişkimiz** de etkiler. Aynı zamanda **iyi bir cinsel ilişkinin nasıl olması gerektiği** hakkındaki düşüncelerimizin de hem **sevişmemize** etkisi vardır, hem de **cinsel yaşantımızı değerlendirmemize**.

Birçok kişi, birçok çift, iyi bir cinsel ilişkide eşlerin **mutlaka birlikte orgazm olmaları gerektiğine inanır**. Oysa, kadın ve erkek **cinsel yanıtlarının fizyolojik farklılığı**, kişilerin **orgazm olacakları anı** tam olarak **belirleyememeleri**, birbirlerinin yanıtlarını tam olarak ve anında **bilememeleri** gibi birçok nedenle, çiftler **nadiren aynı anda orgazm olurlar**.

Ancak birbirlerini **çok iyi tanıyan çiftler**, arada bir birlikte, aynı anda orgazm olur. Ayrıca birlikte orgazm olmak, **iyi bir cinsel ilişki için zorunlu** ya da **daha çok zevk almak** için **gerekli de değildir**. Ama birlikte orgazm olmanın mutlaka gerekli olduğu **düşüncesi**, birçok insanın kendi cinsel ilişkilerinden **hoşnutsuz** olmasına neden olur. Birçok çift cinsel yaşamlarını bu **yanlış inanış yüzünden doyumsuz** olarak değerlendirebilir.

Saatlerce sevişebiliriz, cinsel birleşme dakikalarca sürebilir. Ancak **orgazm saniyeler süren bir cinsel yanıttır**. Orgazm sırasında, çevremize olan **farkındalığımız** geçici olarak bozulur, azalır. Kendi **bedenimizden aldığımız cinsel hazza** odaklanırız. Orgazm olma anında bir kişinin, kendisinin veya cinsel eşinin davranışlarını, cinsel yanıtlarını izlemesi pek de kolay değildir. Dolayısıyla bir yandan orgazm olurken, bir yandan cinsel eşimizin orgazmından **ayrı bir keyif almamız** da pek söz konusu olamaz.

Üstelik sevişme sırasında, aynı anda orgazm olma **beklentimiz nedeniyle**, kendimizin ve cinsel **eşimizin cinsel yanıtlarıyla gereğinden fazla ilgilenmemiz**, sevişmenin keyfini kaçırabilir. Hem bizi **sevişen kişi** olmaktan çıkarıp, **sevişmenin gözlemcisi** haline getirebilir, hem de birlikte olması hedeflenen **orgazmı kişisel olarak da yok edebilir**.

Orgazm yanıtı, kendimizi sevişmeye bıraktığımızda, başka bir şeye değil yalnızca sevişmeye ve aldığımız cinsel hazza odaklandığımızda, kendiliğinden ve kolayca gelebilecekken, cinsel eşim orgazm olacak mı kaygısıyla bozulup kaybolabilir.

İki insan arasındaki cinsellik, fizyolojik yanıtlar temelinde gelişen, çok boyutlu ve keyifli bir süreçtir. **Gerçek dışı beklentiler ve yanlış inanışlar, cinsel doyumumuzu olumsuz etkilemekten başka bir işe yaramazlar.**

Cinsel ilişki sıklığı

"Ne sıklıkta cinsel ilişkide bulunmalıyız","İyi bir çiftin **ideal cinsel ilişki sıklığı** ne olmalıdır" gibi sorular birçok insanın kafasını kurcalar. Ne yazık ki pek çoğumuz bu sorunun **tek bir doğru yanıtı** olduğunu düşünür ve onu bulmaya çalışırız. Oysa insanların pek çok özelliği birbirinden çok farklı olabildiği gibi, ne sıklıkta cinsel istek duyduğu ve bununla bağlantılı olarak ne sıklıkta cinsel etkinliklere girişmek istediği de **çok farklı olabilir**. Her kadının, her erkeğin cinselliğe **ilgisi de,** cinsel etkinlik **gereksinimi de farklı olacaktır**. Aynı birey için de yaşamının **farklı dönemlerinde**, kişiye, ilişkiye ve ortama ilişkin **birçok etkene göre değişiklikler** olacaktır. Cinselliğin

birçok alanında olduğu gibi, istenen cinsel ilişki sıklığı için de **standartlardan söz etmek uygun değildir**.

Çeşitli ülkelerde yapılan tarama çalışmalarında, cinsel yaşamlarını **sorunsuz** kabul eden gönüllü çiftlerin ortalama olarak **haftada iki kez** cinsel ilişkide bulunmak istedikleri görülmüştür. Cinsellikle ilgili araştırmalara gönüllü olarak denekliği kabul eden bireylerin, çiftlerin, **toplumu ne oranda temsil** ettiği çok tartışmalıdır. Ayrıca bu deneklerin ne kadar **gerçekten** yaşadıklarını, ne kadar **olması gerektiğini düşündükleri** standartları ifade ettiklerini **bilmek de mümkün değildir**.

Araştırmalar **belli bir zaman kesitindeki** durumu ölçmeye yöneliktir, aynı kişilerin yaşamlarının **farklı dönemlerinde gösterdiği değişimler** ister istemez gözden kaçmaktadır. İnsan yaşamına ilişkin konularda, ortalama değerler **toplumun 'normal'i** olarak değil, toplumdaki **insanların çoğunluğunun taşıdığı** özellikler olarak düşünülmelidir. Aynı toplumda bu ortalama değerlerin **dışında** kalan, birçok '**normal**' kişi bulunacaktır.

Birçok konuda olduğu gibi, cinsellik alanında da **ortalama değerlerin** saptanması, **tanı sistemlerinin geliştirilebilmesi** için elbette gereklidir. Cinsel yaşamlarında doyumlu olan çiftlerin, cinsel ilişki sıklığı, tek bir **standart belirlemekten çok daha esnek bir şekilde** yorumlanmaktadır.

Birçok tanı sistemi, ancak **iki haftada birden daha seyrek** cinsel ilişki kurmayı **sorun** kabul etmektedir. Buradan da görülebileceği gibi, '**normal**' kabul edilen alanın **sınırı çok geniştir** ve çoğu kişi, yaşamlarının uygun dönemlerinde bu alanın içinde yer alabilir.

Oysa birçok **kişi kendi cinsel ilişki sıklığı** ile ilgili **sorun** yaşamaktadır. Birçok kişi, kendisinin de cinsel eşinin de cinsel **isteğine** ve yaşam **koşullarına bakmaksızın**, doğru ya da gerekli olduğuna **inandığı** bir sıklıkta cinsel ilişki kurmak **gerektiğini** düşünmekte ve bu gerçekleşmediğinde cinsel yaşamını **doyumsuz** bulmaktadır.

Kişinin gerekli bulduğu cinsel ilişki sıklığı, günde birkaç kere de olabilir, senede bir kere de.

Aynı kişi için yaşamın çeşitli dönemlerinde, büyük değişiklikler görülmesi de çok doğaldır. Yeni **aşık olduğumuz** bir dönem ile, iş sorunlarımızın yoğunlaştığı ya da ciddi bir hastalık durumunun söz konusu olduğu dönemlerde **aynı sıklıkta cinsel istek duymaz** ve cinsel ilişkide bulunmak istemeyiz.

Kafamızdaki standartlar ile kendi bedenimizin **gereksinimleri** her zaman **aynı olmayacaktır**. Kendi isteğimiz kafamızdaki standartla aynı olduğunda da bu her zaman gerçekleşmez, en azından cinsel **eşimiz için** durum aynı olmayabilir. Cinsel eşlerden biri her gün, diğeri ayda bir kere cinsel ilişkide bulunmak istiyorsa, bu çift için **sıklık doyumsuzluğu** söz konusudur.

İstenen cinsel ilişki **sıklığında uyuşamama**, çift için önemli bir **cinsel sorun kaynağıdır**. Ancak her zaman bu sorunun altında **gerçek bir cinsel işlev bozukluğu** bulunması gerekmez. Bazen gerçekten eşlerden birinde düşük cinsel istek gibi bir cinsel işlev bozukluğu söz konusudur ve cinsel tedavi gerekir. Ama çoğunlukla bu sorun, **genel ve cinsel iletişim temelinde**, çiftin her birinin değerlerinden farklı **ortak bir noktada anlaşması** ile çözümlenir.

Penis

Erkeklerin **idrar** ve **üreme** yollarının dışarıya açılmasını ve **cinsel işlevi** sağlayan organıdır. Anatomik olarak **penis**, **baş**, **gövde** ve **taban** bölümlerinden oluşan kemiksiz bir organdır.

Penisin dışını çevreleyen deri, ince, duyarlı ve esnektir. Bu gevşek deriyle kaplı olan penisin büyük kısmı, **süngersi doku** ve **kan damarları** şebekesinden oluşur. Cinsel **uyarılma** sırasında, bu dokuların **kanla dolması** sonucunda, penis **büyür** ve **sertleşir**. Penisin içinde uzanan üretra dediğimiz kanal, hem **üreme** hem **idrar** yollarının **boşaltım kanalıdır** ve **penis** başında ufak bir delikle dışarı açılır.

Diğer bütün organlar gibi penis de **kişiden kişiye farklılık gösteren boy ve biçimde** olabilir. Genellikle gevşek haldeyken 5-9 cm., sertleşmiş haldeyken 10-18 cm boyundadır. Renk ve biçiminde de değişiklikler olabilir, sağa veya sola hafif eğrilikler gösterebilir.

Penis belki de üzerinde en çok durulan ve **en fazla önemsenen** organdır. Oysa her organ gibi penisin de bir takım **işlevleri** vardır, bu işlevler aracılığıyla kişiye **zevk** verebilir; çeşitli **sorun** ve **rahatsızlıklara** da neden olabilir.

Ama hiçbir anatomik veya fizyolojik sorunu olmadan, kişide kaygı yaratan tek organ kuşkusuz penistir.

Hemen **her erkek** yaşamının bir döneminde penisinin **boyu** veya **işlevi** ile ilgili kaygılar yaşar. Gerçekte **küçük penis olguları çok azdır**, ama erkekler **daima** başkalarının penislerinin kendilerininkinden **büyük olduğunu** ve bunun **ulaşılması gereken** bir şey olduğunu düşünür. 'Penisim küçük' kaygısı yaşayan erkeklerin büyük çoğunluğunun **penisi normal boyda veya daha büyüktür.**

Penisin **sağa** veya **sola eğriliği** de, abartılı ve boşaltım işlevini engelleyecek boyutta olmadığı sürece **normaldir**. Ama birçok kişi bu eğriliğin **kendisine özgü bir sorun** olduğunu düşünerek kaygılanır. Bütün bu kaygılar, **sertleşmiş durumdaki penisin, erkeklik gücünün göstergesi kabul edilmesinden kaynaklanır.**

Eski Yunan mitolojisinde, tanrısal bir yaratık olan **Priapos**´un kısa ve çarpık bir bedeni ve neredeyse boyuna yakın ve yukarıya doğru kalkık duran bir penisi vardır. **Priapos**, bağları, bahçeleri korur ve bereketi simgelerdi. Efsaneye göre, güzelliği ile ünlü tanrıça **Afrodit**, tanrı **Zeus** ile sevişmesinden doğan bu çirkin bebeği kimselere göstermemek için, kırlara terk eder, **Priapos**'u çobanlar bulup büyütür ve **erkekliğine tapınır** olurlar. Böylece sertleşmiş ve büyük penis efsanesi yüzyıllardır etkisini sürdürmüş, penis hep erkeklik gücü ve bereket simgesi olarak önemsenmiştir.

Oysa bugünkü fizyolojik bilgilerimiz, **penisin boyu** ile **işlevi** ve **üreme yeteneği** arasında **hiçbir bağlantı olmadığını açıkça göstermektedir.** Penisin boyu ve biçimi ne olursa olsun, cinsel istek ve **uyarılma** olduğunda, herhangi bir kaygı bu tepkiyi engellemezse, penis refleks olarak **sertleşme** ve **büyüme** yanıtı verir. Üreme yeteneği ise bedende **sperm üretilmesi süreci** ile, spermlerin **yapısı**, **sayısı** ve **hareketliliği ile bağlantılıdır**, penisin buradaki tek işlevi spermlerin dışarı taşındığı **üretra** denilen kanalın içinden geçiyor olmasıdır. Üstelik tıp dünyasında, **penisin sürekli** ve **ağrılı ereksiyonu** (sertleşmesi) olan ve cerrahi müdahale ile düzeltilebilen bir bozukluğa, **Priapos**´un penis biçiminden ve adından esinlenerek, **Priapismus** adı verilmiştir.

Ancak bütün bu bilgiler, kişilerin gözünde penisin **gerçek dışı önemini hiç de azaltmamıştır**. Aslında bu **aşırı önemseme**, bir çok kişinin **cinsel işlev**

bozukluğunun altında yatan nedeni oluşturur. Çünkü penisin sertleşme refleksini bozan en önemli nedenlerden biri, penisin **sertleşip sertleşmeyeceği konusundaki kaygılardır.**

Penis, boyu ve biçimi ne olursa olsun, cinsel uyaranlara duyarlı bir organdır ve kişiye cinsel **haz** vermesi için sertleşmiş durumda olması bile zorunlu değildir. **Cinsellikle ilgili mitlerin etkisinden ne kadar uzaklaşır ve güçle ilgili yersiz kaygılardan ne kadar arınırsak, cinsel organlarımızdan da cinsellikten de o kadar çok haz alabiliriz.**

Penis denetlenebilir mi?

Erkek cinsel organı **penis** bu kadar önemsenmesine rağmen, hakkında belki de **en fazla yanlış şey bilinen organlardan** biridir. Penis **üreme** ve **idrar kanallarının** dışa açıldığı bir organ olduğu gibi, erkeklerin de **cinsel açıdan en duyarlı** bölgesidir.

Cinsel haz organı olarak penisin iki önemli işlevi vardır. Bunların biri bizim **ereksiyon** dediğimiz **sertleşme** işlevi, diğeri de **ejakülasyon** dediğimiz boşalma işlevidir. Erkek cinsel olarak uyarıldığında, penise **kan dolar** ve penis kabarır, sertleşir. Cinsel uyarılma artarak devam ettiğinde ise iç cinsel organlarda üretilen sperm hücrelerini taşıyan meni, penisin ortasındaki kanalda ilerleyerek, dışarı çıkar. Bu iki işlev birbirini izleyen bir bütünlük taşısa da, **birbirlerinden çok farklıdır**.

Penisin bu iki işlevi, ne kadar ve ne oranda erkeğin denetimindedir? Erkekler istedikleri zaman penisin sertleşmesini sağlayabilir ya da engelleyebilirler mi? Ne zaman boşalacağı erkeğin elinde midir? **Penis denetlenebilir mi?**

Bu sorulara hemen herkesin vereceği **yanıt farklıdır** ve çoğu da yanlıştır. Birçok kişi, sertleşmenin istemli olarak denetlenebildiğini, ama boşalmanın kendiliğinden oluştuğunu düşünür. Oysa erkek cinsel işlevinin fizyolojisi bize bunun tam tersinin geçerli olduğunu söyler. **Sertleşme de boşalma da birer reflekstir**, her ikisinin de omurgada birer **merkezi** vardır. Ancak **sertleşme**, gözümüzü kırpmamız gibi **istemsiz** bir refleks iken, **boşalma** kolumuzu kaldırmamız gibi **istemli, denetlenebilir** bir **reflekstir**.

Bu **istemli denetimi** sağlayan, boşalmanın **omurgadaki** alt merkezinden başka, **beyin kabuğunda** da bir üst merkezi olmasıdır.

Erkeklerin çoğu elbette ergenlik yıllarından itibaren, penisin sertleşme işlevini **istedikleri gibi idare edemediklerini** görürler. Hatta yıllarca bunun kendi eksiklikleri olduğunu, başka, "güçlü" erkeklerin penislerini istedikleri gibi idare ettiklerine inanmaya devam edebilirler. **Oysa penis erkeğin istediği bir anda sertleşmeyebilirken, uygunsuz bir zamanda sertleşebilir.**

Erkeklerin çoğu penisin sertleşmesini çok olumlu, sertleşmemesini de çok olumsuz yaşar, kendini **iyi hissetmesinde** bu işlevin önemli yeri vardır.

Kadınların çoğu ise, erkeklerin penis sertliğini **denetleyebildiğini düşünür**. Sevişme sırasında sertleşmeyen ya da sertliğini sürdüremeyen bir penisin, yalnızca erkeğin kadını cinsel olarak çekici bulmadığı anlamına geldiğini sanır. Elbette erkek kadını **çekici bulmadığında** da penis sertleşmeyecektir, ama bu sertleşme kaybının **belki de yüz nedeninden yalnızca biridir.**

Boşalma refleksinin omurgadaki merkezine ek olarak, beyin kabuğunda bir üst merkezi olması, erkeğin bu refleks üzerinde **istemli denetim kurabilmesini** sağlar. Erkeklerin

bir bölümü **cinsel yaşamlarının ilk yıllarında** bu denetimi kazanırken, bazıları cinsel **yaşamları boyunca denetimsiz** boşalır.

Yani boşalma denetimi cinsel deneyimle öğrenilebilen bir beceridir.

Yaşamın başka alanlarına baktığımızda, genellikle irademizle denetleyebildiğimiz, kendimiz **seçerek** yaptığımız eylemler, **beceriler** için **öğündüğümüzü** ya da **utandığımızı** görürüz. İlginçtir ki, penisin işlevleri söz konusu olduğunda bunun tam tersi bir durum geçerlidir. Birçok erkek **sertleşme** ile ilgili **yersiz bir övünç** ya da **utanç** duyarken, **boşalma denetimi** ile ya hiç ilgilenmez ya da tersine hızlı ve/veya sık boşalmayı **güç** sayar.

Cinsel eylemlerin yaşamın diğer alanlarındaki eylemlerden böyle farklı değerlendirilmesinin en önemli nedeni ise,**cinsel işlevlerin fizyolojisi konusundaki yaygın bilgisizliktir.**

Sevişirken keyif kaçıranlar

Cinsellikle ilgili **yanlış inanışların yaygınlığına, yasakların bolluğuna rağmen**, sevişmek çoğu kişi için en **keyifli** eylemlerden biridir. Herkesin sevişme alışkanlıkları, hoşlandığı ve nefret ettiği şeyler çok farklı olabilir. Yaşamın farklı dönemlerinde, farklı cinsel eşlerle **sevişmekten alınan keyif** değişebilir. Gene de sevişirken, hemen herkesin keyfini kaçıran **bazı durumlardan** söz edebiliriz.

Sevişme öncesinde **temizliğe özen** gösterilmesi, yalnızca sağlık nedeniyle değil, cinsel eşlerin keyfi açısından da **gereklidir**. Birçok insan sevişmenin ardından yıkanır, ama öncesinde yıkanma alışkanlığı yaygın değildir. Çoğu kişinin sabahları güne başlarken yıkandığı ve genellikle akşam saatlerinde sevişildiği de düşünüldüğünde, gün boyu **bedenin ürettiği çeşitli kötü kokuların** sevişme sırasında **keyif kaçırabileceği** unutulmamalıdır.

Cinsel eşlerden birinin **alkol ya da sigara kullanımı**, diğeri için kolaylıkla keyif kaçırıcı olabilir. Yerken çok keyifli olan soğan, sarımsak, pastırma gibi bazı yiyecek maddeleri de sonradan **ağızda** ve **bedende kötü kokulara** neden olabilirler. Çeşitli **mide** ve **diş** rahatsızlıkları rahatsız edici **ağız kokuları** yaratabilir.

Oysa **cinsellikle koku arasında çok sıkı bağlantılar olduğu bilinir**. Kötü kokular cinsel ilgiyi azaltırken, **hoş kokular cinsel uyarılmayı arttırır**.

Sevişmenin, sevişen kişiler için, dünyada birbirlerinden başka her şeyin geçici olarak önemini yitirdiği, **bir odaklanma durumu olduğunu** söyleyebiliriz. İyi bir sevişme sırasında bütün dünya sevişilen odanın kapısı **dışında kalır**, o sırada dünyada yalnızca **o iki kişi** vardır. Cinsel eşler birbirlerine ve bedenlerinden aldıkları **cinsel hazza odaklanmıştır**. Sevişme sırasında **başka birinin** sevişilen ortama gelmesi ya da sevişmeyi **görmesi, bilmesi olasılığı**, çoğu insanı çok rahatsız edecek bir durumdur. Bu durum özellikle **kalabalık** ailelerde, birkaç çiftin bir arada ya da iç içe evlerde yaşadığı yerlerde, aile bireylerinin yatılı misafirliklerinde, çocukların sık sık ebeveynin yatağına gelme alışkanlığı olan ailelerde **sorun yaratır**.

Kimi kişiler sevişme sırasında **konuşmaktan hoşlanır**, cinsel eşler bu konuda anlaşıyorsa, **çeşitli erotik konuşmalar**, fanteziler sevişmeye eşlik eder ve **eşlerin cinsel hazzını** arttırır. Ancak sevişme sırasında **güncel konulardaki konuşmalar**, pek çok kişi için **keyif kaçırıcıdır**. Yapılması gereken ya da unutulan işlerin, ortak geçmişin çatışma alanlarına gönderme yapan sözlerin, cinsel eşin kişisel ya da bedensel özelliklerine ilişkin eleştiri veya şakaların sevişme alanında yeri yoktur. Özellikle eşin

bireysel veya **cinsel becerilerine** ilişkin olumsuz sıfatların kullanımı, birçok kişinin sevişmeye devam etmesini engelleyecek kadar **keyfini kaçırabilir**, ya da cinsel işlevinin **bozulmasına** neden olabilir.

Eşlerden birinin **geçmişteki cinsel eşlerinden** söz etmek de benzer şekilde, herkes için **sevişmenin hazzını yok** eder. Sevişme, iki kişinin belirli bir zaman parçası içinde, **birlikte ürettikleri cinsel hazzı paylaşmalarıdır**. Kişilerin birbirleriyle ya da başka cinsel eşlerle yaşadıklarının sevişme anında söz konusu edilmesi en azından uygunsuzdur. Başka cinsel eşlerle nelerin nasıl yapıldığının konuşulması, **bugünün geçmişle karşılaştırılması, sevişmeye bir şey katamaz**. Cinsel eşler geçmişteki ilişkilerini elbette konuşabilirler, ama bunun için **sevişme anından daha uygun** bir çok zamanları vardır.

Bu cins olumsuz söz ve davranışlar, **sevişmeyi tartışma alanına dönüştürebilir** ve eşlerin birbirlerine **kırılmalarına** neden olur. Bu da hem o andaki sevişmenin hazzını bozar, hem de eşlerin **gelecekteki cinsel ilgilerinde azalmaya** neden olabilir.

Sevişmek yaşamın belki de en keyifli bölümlerinden biri... O halde keyif kaçıracak şeyleri yapmamaya özen göstermeye de değer.

Cinsel isteksizlik

Cinsel isteksizlik en **yaygın** ve belki de en **karmaşık** cinsel sorunlardan biridir. Cinsel dürtülerimiz doğuştan vardır, ama cinsel davranışlarımız cinsellik konusundaki tutumumuz ve cinsel deneyimlerimizle belirlenir. Cinsel isteğimizi belirleyen çok sayıda faktör söz konusudur. Genel veya cinsel **sağlık durumumuzdaki bozukluklar**, hormonlardaki aksaklıklar, kullandığımız **ilaçlar** doğrudan cinsel isteğimizi etkileyebilir.

Gebelik, gebe kalma korkusu, **hatta doğum kontrol ilaçları** cinsel isteği azaltabilirler. Genel duygusal durumumuz, yaşamdaki diğer eylemlere karşı isteğimizi etkilediği gibi, cinsel isteğimizi de etkiler. Aynı zamanda **depresyon** tedavisinde kullandığımız **ilaçların** çoğunun da cinsel isteği azaltıcı yan etkileri vardır. Yaşamımızda bize **sıkıntı veren tüm olaylar**, kendimizin ya da yakınlarımızın sağlık sorunları, iş sorunları, ekonomik sorunlar, aile ve eş sorunları, **cinselliğe ilgimizi olumsuz etkiler**.

Cinsellik herkes için önem taşır. **Ama cinsellikten anladığımızın ne olduğu** hepimiz için farklı olabilir. Cinsellikle ilgili yanlış inanışlar çok yaygındır, birçok kişinin cinsel bilgilenmesi **yanlış** veya **eksiktir**. Kişilerin cinselliğe karşı tutumunun belirlenmesinde **bu yanlışların payı büyüktür**.

Birçok kişinin, özellikle de kadınların cinsellik hakkındaki tutumları olumlu değildir. **Özünde keyifli bir eylem** olan cinsel ilişkinin, tehlikeli, yasak, yanlış, pis, acı veren, sıkıcı bir eylem hatta **bir angarya olarak görülmesi sıktır**. Bu olumsuz bakış açısı ile, cinsel istek gelişmesi, **var olan cinsel dürtülerin fark edilip**, doyurulmasına izin verilmesi çok da kolay değildir.

Cinsellikle ilgili olumsuz düşünce ve inanışlar, sadece ikili ilişkilerde değil, bireysel bir cinsel haz kaynağı olan masturbasyon için de cinsel isteği yok eder, cinsellik kişinin gündemine bile giremez. Birçok kadın bu durumu, '**cinsellik benim için önemli değil**', '**öyle konularla pek ilgilenmem**', '**gerek duymadım**' şeklinde ifade eder. Burada cinsel tedavinin, kişinin cinsel **davranışlarından** önce, **cinsellikle ilgili düşüncelerine** yönelmesi gerekir.

Birçok konudaki isteğimiz gibi, cinsel **isteğimiz de cinsellikten aldığımız keyiften doğrudan etkilenir**. Var olan cinsel etkinliklerimiz bize **keyif veriyorsa** cinsel

isteğimiz artar, **sorun varsa** cinsel **isteğimiz azalır**. Her kadının, her erkeğin cinsel organların işleyişi, kadın ve erkeklerin cinsel yanıtlarının farklılıkları, başka bir deyişle **cinselliğin fizyolojisi** hakkında yeterli **bilgisi olmalıdır**.

Herkesin kendisinin ve cinsel eşinin bedenini, **cinsel yanıtlarını** ve cinsel açıdan **uyarıldığı**, **hoşlandığı** ve **hoşlanmadığı** şeyleri bilmesi, eşli cinsel etkinliklerden alınan **keyfi büyük ölçüde arttıracaktır**. Birçok kişinin cinsel **isteksizliği**, birçok çiftin **doyumsuz** cinsel yaşamları, **cinsel fizyoloji bilgisizliğinden kaynaklanan hatalı cinsel davranışların sürdürülmesiyle** oluşmuştur.

Birçok kadının cinsel isteksizliğinin altında, cinsellikten **zevk almaması** yatar. Cinsellikten zevk almamanın temel nedeni de, cinsel **uyarılmanın doğru ve yeterli olmamasıdır**. Bu tür cinsel fizyoloji bilgisizliğine ve hatalı cinsel teknik uygulanmasına bağlı durumlarda cinsel tedavi, kişinin, çiftin **cinsel davranışlarına** yönelecektir.

Cinsel isteksizliğin sık rastlanan bir nedeni de **eş ilişkisinin sorunlarıdır**. Eşlerin genel ilişkilerindeki **çözümlenmemiş sorunlar**, **çatışmalar**, kişilerin karşılanmayan **beklentileri**, tekrarlayan **hayal kırıklıkları**, cinsel isteği de olumsuz etkiler. Bu durumda cinsel tedavinin yanı sıra, eşlerin genel iletişim sorunlarına da yönelmek gerekecektir.

Cinsel isteksizlik, bu nedenlerin birine ya da birkaçına bağlı olarak ortaya çıkmış olabilir. **Cinsel yanıtın belki de en karmaşık bölümü cinsel istektir. Cinsel işlev bozukluklarının da belki en az önemsenen, ama en karmaşıklarından biri de cinsel isteksizliktir.**

Cinsel istek, en karmaşık cinsel işlevlerden biridir. Cinsel isteği **etkileyen** çok sayıda değişken vardır; bedensel hastalıklar, kullanılan ilaçlar, cinselliğe karşı tutumumuz, var olan cinsellikten aldığımız keyif, genel ruh halimiz, yaşam olayları gibi. Cinsel isteği etkileyen bu **kişisel değişkenler**, genel anlamda cinsel isteği etkiler ve cinselliğin **kişinin gündemindeki yerini** değiştirir.

Cinsel isteği azaltan veya arttıran en önemli değişkenlerden biri ise **ikili ilişkilerdir**. Elbette herkesin cinsel **dürtüleri** vardır, yaşamında hiç kimse olmadan da **bireysel cinsel etkinliklerden haz alır**. Ancak **cinsel isteksizlik sorunu**, genellikle başka insanlarla **cinsel yaşamın paylaşılması** ile ortaya çıkar.

Hemen herkesin bildiği gibi, **yeni aşık** olan insanların cinsel isteği artar. İkili bir ilişkinin başlangıcında, cinsel eşin her davranışı **cinsel uyarılma** yaratabilir. Bunu yaratan en önemli etken, ilişki başlangıçlarında, o kişiyi tamamen veya büyük ölçüde **olumlu algılamamızdır**. Taze bir ilişkide **yalnızca olumlu şeyler** olur, cinsel eşler birbirleri için yalnızca **keyif** ve **heyecan kaynağıdır**.

İki insanın **farklı kişilik** özellikleri ve **farklı yaşam alışkanlıkları** henüz ilişkide sorunlar yaratmaya başlamamıştır. Başlangıç dönemlerinde, iki taraf da **ilişkiye**, **kendine** ve **ötekine** özen gösterir. Oluşabilecek sorunlar genellikle çatışmaya dönüşmez. Dolayısıyla ikili ilişkilerin **başlangıç dönemlerinde**, **kişilerin cinsel isteği** genellikle **olumlu etkilenir** ve **artar**.

Uzun süreli ilişkilerde, olumlu şeylerin yanı sıra **olumsuz şeyler** de yaşanmaya başlar. İnsanların ilişkiye, kendilerine ve birbirlerine gösterdiği **özen** genellikle **azalır**. Günlük yaşamda, hoş **sürprizlerin** yerini kolayca **hayal kırıklıkları** alır. Çeşitli yaşam olaylarında **görüş farklılıkları** oluşabilir, farklı kişilik özellikleri ve kişisel alışkanlıklar belirginleşip, sürekli kavga nedeni olabilir. Sorunlar kolayca **çatışmaya** dönüşebilir. Uzun süreli bir ilişkide sorun çıkmaması neredeyse mümkün değildir.

Burada önemli olan eşlerin bu **sorunları çözümleme becerileridir**. Sorunlar konuşulup çözümlendiğinde, ilişkiyi olumsuz etkilemezler. Ancak konuşulmayan, çözümlenmeyen çatışmalar **birikir** ve ilişkinin birçok boyutunu **olumsuz etkilemeye** başlar. Birçok insan için cinsel istek, bu sürekli sorunlardan ve kavgalardan **en çok etkilenen bölümdür.**

Çok az çift, sürekli kavgalarından etkilenmeyen tek bölümün cinsel yaşamları olduğunu söyler. Genellikle kadınlar da erkekler de, genel ilişkideki öfke, kırgınlık, hayal kırıklığı gibi **olumsuz duygularının cinsel isteklerini de azalttığını** söyler.

Cinsel ilişki özellikleri, kişilerin cinsel beceri ya da davranışları hakkında **çatışma**, özellikle **kişisel aşağılama içeren** kavgalar varsa, hemen herkesin cinsel **isteği olumsuz etkilenir**.

Cinsel işlev bozuklukları, yarattıkları sürekli hayal kırıklığı nedeniyle iki tarafın da cinsel isteğini azaltabilir. Ancak **cinsellikle ilgisiz sanılan** birçok çatışma da, özellikle kişisel aşağılama davranışları, **cinsel isteği olumsuz etkiler**. Eşlerin cinsellikle tamamen ilgisiz görünen bir konuda, örneğin birbirlerinin aileleriyle ilişkiler konusundaki kavgası bile, sürekli tekrarlandığında, kişide **eşin gözünde değeri olmadığı** duygusunu yaratarak cinsel isteği azaltabilir.

Hemen her konuda **aldırış edilmemek, önemsenmemek, düşünülmemek**, **fark edilmemek, özen gösterilmemek** hayal kırıklığı yaratır. Birçok insan için bu **hayal kırıklıkları cinsel isteği olumsuz etkiler**. Uzun süreli ilişkilerde bu tekrarlayan hayal kırıklıkları ve kırgınlıklar birikir ve **kalıcı bir cinsel isteksizlik nedeni olabilir.**

Sürekli ilişkilerde **karşılıklı özenin sürdürülmesi**, ilişkinin her boyutu için olduğu kadar, cinsel yaşam için de önemlidir. Belki de her eşin, 'eskiden böyle davranmazdı' diye düşünürken, ilişkinin başlangıcında **kendisinin** de ne kadar farklı davrandığını hatırlaması yararlı olur.

Cinsellik ve olumsuz önyargılar

Cinsellik, yalnızca **temel gereksinimlerimizden biri** değil, aynı zamanda sonsuz bir **haz kaynağıdır**. Cinsellikten yoksun kalındığında da yaşam devam eder, ancak **cinsel yoksunluk** veya **sorunlu cinsel yaşam**, kişinin **yaşam kalitesini** temelden bozar. Buna rağmen, cinsellikle ilgili **düşünce, tutum** ve **inanışlarımızda** birçok olumsuzluk vardır.

Cinsellikle ilgili davranışlar çoğu insanın kafasında '**pis**' sıfatıyla birleşmiştir. Burada 'pislik', kirli, mikroplu gibi somut anlamında değil, **tehlikeli, ayıp, günah, ahlaka aykırı** gibi **soyut** bir anlamda kullanılmaktadır. Dolayısıyla bu olumsuz düşüncelerin her kişinin, genel ve cinsel değer yargılarına göre **değişen**, herkes için **farklı bir anlamı** vardır.

Yaşadığımız **çağa** ve **topluma göre** de olumsuzluklar farklılaşır. Kimi inanışlara göre **her cinsel davranış kötüdür**, kimine göre **evlilik dışı** her cinsel davranış kötüdür, kimi zaman ürem**eyle sonuçlanmayacağı bilinen** cinsel davranışlar kötüdür. Bazı toplumlarda **kadınların** cinsel istek ve hazzı kötüdür.

Bu olumsuz düşüncelerin arkasında, kimi zaman **dinsel** inanışları, kimi zaman **ahlaki** kaygıları, kimi zaman toplumun bazı gruplarının **iktidarının sürdürülmesi** kaygılarını görürüz. Şöyle ya da böyle **cinsel haz**, her zaman bazı koşullarda ya da bazı kişiler için korunarak, diğer koşullarda ve diğerlerine **yasaklanmaktadır**.

Cinsel eylemlerin çoğu somut anlamda **pis değildir**. Sağlıklı insanlar arasındaki cinsel ilişki biçimlerinde genellikle '**pislik**' oluşmaz. Cinsel organlar bölgesi, insan bedeninin

diğer bölgelerinden **daha pis değildir**, daha mikroplu olduğu da söylenemez. Örneğin ağzımız daha pistir ve tükürükte her zaman birçok mikrop bulunur.

Cinsel salgılar, bu anlamda, **bedenin diğer salgılarından farklı değildir**. Sağlıklı bir erkekte boşalma ile çıkan meni, birçok insanın düşündüğünün aksine, **steril yani mikropsuz bir sıvıdır**. Ancak kişide **herhangi bir hastalık varsa**, hastalığın cinsine göre çeşitli vücut sıvıları gibi, cinsel organların salgıları da mikrop taşıyabilir.

Birçok **toplumsal** ve **dinsel kural**, evlilik dışı cinsel ilişkilerin tamamını yasaklar. Ancak, bu kural ve yasakların evlilik kurumu dışında kalan cinsel ilişkileri **yok edebildiği** söylenemez. **Para karşılığı** kurulan cinsel ilişkiler yüzyıllardır varlığını sürdürmektedir. İçinde yaşanılan çağa ve topluma göre, bedelleri farklı olsa da, birçok kişi **evlilik dışında kısa veya uzun süreli cinsel ilişkiler de yaşamaktadır.**

Eşcinsellerin toplumda **dışlanmalarının temelinde** başka etkenlerle birlikte **evlilik** ve **üremeyle sonuçlanmayacak cinsel ilişki** tanımlamasının da yer aldığı söylenebilir.

Toplum kuralları daima **belli kişiler arasında cinsel aşka izin verir**: Bir kadın ve bir erkek arasında, evlenebilir yani evli olmayan kişiler arasında, uygun yaşlarda ve bunun gibi... Bu **kurallar arttıkça**, çiğnenmesi durumunda kişilerin ödemek zorunda kalacağı **bedeller de yükselir**. Aralarında büyük yaş farkı olan kişilerin, önceki evliliklerinden çocuğu olanların ilişkilerine ya da evliliklerine de iyi gözle bakılmayabilir. Evli olmayan kişilerin çocuk yapmaları durumunda da birçok toplumsal zorluk yaşanır. Ancak tüm bu yasaklanan alanlarda da **cinsel aşk ve cinsel haz varlığını sürdürmeye devam eder.**

Cinselliğin '**pis**', '**kötü**' gibi sıfatlarla birlikte düşünülmesi ve yasaklanması, birçok kişinin **cinselliğe olumsuz bakmasını sağlar**. **Yasaklanan** alanlar kadar **izin verilen** alanlardaki cinsellik de bu olumsuzluktan etkilenir. Cinselliğe genel olarak **olumsuz bakış** ise, kişilerin kendilerine **cinsel haz izni vermelerini engeller**. Bu daha da genelleşerek, **cinselliği kişinin gündeminden çıkarır.**

Böylece birçok insanın **cinsel hazdan yoksun**, cinsel **sorunlu** ve **doyumsuz** olmasına neden olur.

Cinsel Birleşme Pozisyonları

Cinsel birleşme pozisyonları, cinsellikle ilgili konularda en fazla ilgi çeken ama hakkında en fazla yanlış bilgi olan konulardan biridir. İnsanlık tarihinin çok eski devirlerinden beri, **cinsel birleşmenin birçok pozisyonu** tanımlanmış ve yaygın ilgi görmüştür. Hatta **Hindu** dininde cinsel birleşme kutsallaştırılmış ve yüzlerce pozisyon '**Kamasutra**' adlı aşk sanatı kitabında toplanmıştır. Bu kitap ve daha sonraki dönemlerde düzenlenen birçok **cinsel pozisyon kitabı**, yüzyıllardır yaygın okuyucu bulmaktadır. İnsanların çeşitli pozisyonlara duyduğu merak, **pornografinin** de en önemli varlık nedenlerinden birini oluşturur.

Buna rağmen büyük olasılıkla dünyada en yaygın kullanılan, **misyoner pozisyonu da denilen**, kadının altta, bacakları açık yattığı, erkeğin üstte ve hareketli olduğu, **klasik** birleşme pozisyonudur. Bu klasik pozisyona verilen 'misyoner pozisyonu' adı bile aslında **kapalı** bir cinsellik anlayışına gönderme yapmaktadır. Kadının cinsellikle ilgilenmediği, cinsel hazzının önemsenmediği, hatta pek de istenmediği, cinsel birleşmeye etkin olarak katılmasının gerekmediği bir cinsellik anlayışı. Ayrıca bu pozisyon erkeğin cinsel birleşmeyi yönetmesi ve etkin hareketleri için kolaylık sağlar. Üstelik döllenme için uygundur, yani cinselliği yalnızca **üreme amacıyla hoş gören bir bakış açısı** için de biçilmiş kaftandır.

Aradan geçen yüzyıllar boyunca, **cinsel fizyoloji bilgileri** artmış, toplumların cinselliğe bakış açılarında yavaş da olsa **genişleme** olmuş, farklı cinsel yaşam biçimleri görece yaygılaşmıştır. Ama tüm bu gelişmeler **klasik cinsel birleşme pozisyonunda** büyük bir değişim yaratmamıştır.

Erkeğin üstte olduğu cinsel birleşme pozisyonu, elbette cinsel birleşme biçimlerinden biridir ama **tek seçenek değildir**. Kadın cinsel fizyolojisi konusunda son 30 yılda artan bilgilerimiz, bize erkeğin üstte olduğu cinsel birleşmenin **kadının orgazmı açısından en uygunsuz biçim olduğunu söylemektedir**.

Kadın cinsel organlarının **yapısına** ve cinsel **işlevlerine** baktığımız zaman, kadının **en duyarlı bölgesinin** klitoris olduğunu ve kadın **orgazmının tetiğini** her zaman klitorisin çektiğini görürüz. Tüm cinsel birleşme biçimlerinde, **klitoris dışarıda, doğrudan uyarıdan uzakta kalmaktadır**.

Ancak kadının **cinsel deneyimi** arttıkça, cinsel birleşme sırasında, klitorisinin cinsel **eşinin bedenine sürtünmesini sağlamayı öğrenmesi** mümkündür, bu birçok kadının orgazmını çok **kolaylaştırmaktadır**.

Cinsel birleşme pozisyonları içinde, eş zamanlı klitoris sürtünmesini sağlamaya en **uygunsuz olanı**, erkeğin üstte ve kadının bedensel hareketlerinin en kısıtlı olduğu **klasik pozisyondur**. Aynı nedenle, **kadın orgazmı açısından en uygun pozisyon kadının üstte ve hareketli olduğu durumdur.**

Tabii ki bazı kadınların daha az doğrudan klitoris uyarısıyla ve daha kısa sürede orgazm olma yetisi gibi bir **şansları** olabilir. Ama kadınların çoğu için, cinsel birleşmenin yarattığı **dolaylı uyarıyla orgazm** olmak pek de mümkün değildir. Elbette üst pozisyonda olmak daha fazla **bedensel hareket**, yani sevişmeye daha **etkin bir katılım** da gerektirir.

Yaygın cinsellik anlayışına uygun olarak, kadın, **kendi cinsel hazzını** ve orgazmını da erkekten beklediğinde, ya da sevişme sırasında pek bir **fiziksel etkinlik göstermediğinde**, klitoris sürtünmesini de sağlayamayacaktır. Bu durumda, orgazm sorununun ya da doyumsuz cinsel yaşamının sorumlusu da **aslında kendi cinsellik anlayışı** olacaktır.

Her cinsel birleşme pozisyonunun kendisine özgü cinsel hazları vardır. Birinde çok kolay sağlanan bir haz, diğerinde olmayabilir.

En sevdiğimiz yemeği bile her gün yemediğimizi anımsayarak, **cinsel ilişkilerimizi de çeşitlendirmek, cinsel yaşamımıza çok şey katabilir.**

Cinsellik şart mıdır?

Cinsel dürtülerimiz **doğuştan itibaren** var. Bireysel ya da eşli cinsel etkinliklerden **haz almayı** hepimiz **öğrenebiliriz**. Herkesin cinsel **haz** alma biçimi de, kendisine uygun bulduğu **cinsel yaşam biçimi** de farklı olabilir. Haz verici cinsel eylemlerin ya da doyum sağlayan cinsel yaşam biçiminin bedelleri de olabilir. Var olan cinsel yaşamımız ya da var olduğu biçimiyle **cinsel işlevimiz** bize doyum sağlar ya da sağlamaz. Bunu haz verici, doyum sağlayacak biçime **dönüştürebiliriz** ya da **değiştiremeyiz**. Sorunlarımız, doyumsuzluklarımız, bedelleri göze alamamamız sonucunda, **cinselliği tümden gündemimizden çıkarabiliriz**. Çünkü cinsel **haz ertelenebilir**, cinsel eylem **seçilebilir**, cinsel **doyum yaşamsal bir gereklilik değildir**.

Peki ama cinsellik rafa kalktığında, gündemimizden çıktığında, **kişisel kaybımız nedir**? Belki bunun en uygun yanıtı, **yaşam kalitemizdeki düşüştür**. Düzenli ve doyumlu bir

cinsel yaşamın **yaşam kalitemizi** çok yükselttiği bilinen bir gerçek. **Cinsel doyum**, dünyaya bakışımızı, yaşamı algılayışımızı, karşımıza çıkan sorunları çözümlememizi, insanlarla ilişkilerimizi çok **olumlu** etkileyebilir.

Cinsellik şart mıdır? Herkes için, **her zaman** ve **her koşulda** gerekli midir? Elbette en kısa yanıtı, **hayır**...

Erişkin insan, yaşamında neyin olup, neyin olmayacağına **yalnızca kendisi** karar verebilir. Bu karara n**e başkalarının ne de bilimin** karışmaya hakkı yoktur. İnsanların iş yaşamında, mesleklerinde, akademik ilerlemelerinde, cinsel yaşamlarının ya da doyumlarının önemli bir payı olduğunu söylemek de mümkün değil.

İnsanların sosyal yaşamları, dostluk, arkadaşlık ilişkileri de **cinsellik yaşasalar da yaşamasalar da** çok farklı olmayabilir. Yani gerçekten istediğimiz buysa, **cinselliği gündemimizden çıkararak da yaşayabiliriz**. Eğer **gerçekten** istediğimiz buysa, zarar da görmez ve mutlu, doyumlu yaşamayı sürdürebiliriz. Ancak, cinselliği gündeminden çıkaran ya da cinsel yaşamı olmayan kişilerin durumu genellikle **bu istemli bireysel seçim** haline pek uymaz. Yaşam kalitesinde **düşüşü** ve **tüm işlevlerin olumsuz etkilenmesini** yaratan da budur.

Cinsel yönelimim, toplumda dışlanmama ya da zorlanmama neden oluşturabilir, bununla başa çıkamayıp, bedelleri ödemeyi reddederim, **kendimi cinsellikten soyutlarım** ya da onaylanan bir cinsel yönelimim varmış ve öyle yaşıyormuş **gibi yaparım**.

* Biseksüelsem, eşcinsel yanımı **yok sayarım**, yalnızca karşı cinsle ilişki kurarım, hatta evlenebilir ve çocuk sahibi de olabilirim.

* Eşcinselsem, cinsel ilişki **kurmayabilirim** ya da **karşı cinsle ilişki kurarmış gibi** yaparım.

* İstediğim cinsel yaşam biçimini uygulama **olanağım yoktur**, bunu sağlamaya **savaşamam**, toplumsal kurallara uygun bir yaşam biçiminin içine **seçerek ya da zorla** itilirim.

* İstemediğim biriyle **evlenirim** ya da çok eşli bir yaşam istememe rağmen tek bir eşle sürekli birlikte yaşarım.

* Ekonomik ya da toplumsal nedenlerle, cinsel yaşam biçimimi **benim yerime**, sürekli cinsel **eşim seçer**.

* Cinsel işlevimden ya da var olan cinsel yaşamımdan **hoşnut değilimdir**, bu sorunu **çözümlemek**, eşimle **konuşmak** ya da **profesyonel yardım almak** yerine, cinselliği **yok sayar**, cinsellik çağrıştırabilecek her şeyden kaçınır ve **sorunu sonsuzlaştırırım.**

* Yaşım ilerlemiş ve cinsel işlevlerimde **olağan fizyolojik değişiklikler** olmuştur, bunları **bilmem**, bilen bir uzmana da **danışmam**, eşimle de **konuşmam**, onun yerine cinsellik **benim için bitti** derim.

Bu **farklı** durumlarda, **aynı** olan bir şey vardır: Cinsellik gündemden düşmüştür, ama aslında bu **istemli bir durum değildir**. Cinselliğin **yerine** gündeme, yaşlılık, cinsel sorun, cinsel **doyumsuzluk**, cinsel **haz yoksunluğu** oturmuştur...

İşte yaşam kalitesini ciddi bir şekilde düşüren, insanı yaşamdan bezdiren böyle durumlardır. Ve bu durumlarda, yanıt değişir; **evet, cinsellik şarttır! Hepimiz**,

cinselliği gündemimizden düşüren kaygımız ne olursa olsun, bunu değiştirebilecek bir yol bulabilir ve **doyumlu, mutlu bir yaşam sürdürebiliriz.**

Cinsel Doyum

Cinsel **doyumumuz**, cinsel yaşamımızdan memnun olup olmadığımızı belirleyen **öznel** bir değerlendirmedir. Cinsel işlevlerimiz kadar, genel **yaşam keyfimiz**, kendimizle **barışıklığımız**, yaşadığımız **ilişkinin özellikleri** de cinsel doyum değerlendirmemizi etkiler. Öte yandan cinsel doyumumuz, cinsel isteğimiz, uyarılma ve orgazm işlevlerimiz arasında **karşılıklı ilişkiler** vardır.

Cinsel **istek**, elbette cinsel **uyarılmayı arttırır** ve orgazma ulaşmayı kolaylaştırır. Bu da bizi cinsel yaşamımızı **doyumlu** değerlendirmeye yöneltir. Öte yandan, cinsel yaşamımızı doyumlu değerlendiriyor olmamız, cinsel **isteğimizi de** cinsel etkinliklere **girişme arzumuzu** da arttıracaktır.

Başka bir deyişle, **istek, uyarılma, orgazm ve doyum**, birbirini etkileyen karşılıklı ilişkiler içinde, dörtlü bir döngü oluşturur. Olumsuz koşullarda, cinsel yaşamımızı **doyumsuz** olarak değerlendiriyorsak, cinsel **isteğimiz az** olacak, cinsel etkinliklere girişmek **istemeyeceğimiz** gibi, cinsel açıdan **uyarılmamız** da **zorlaşacak**, orgazm olamayacağız ve cinsel yaşamımızı doyumsuz değerlendirmemiz de **pekişmiş olacaktır**. Bu dörtlü **döngünün** çok daha karmaşık biçimlerini yaşayabiliriz. Cinsel isteğimiz fazla olmasa da, cinsel etkinliklere girişebilir, büyük bir haz almasak da fizyolojik olarak uyarılabilir, orgazm olabilir ama bu cinsel **ilişkiden pek hoşnut olmayabiliriz**. Yani cinsel ilişkimizde **işlevsel açıdan** sorun yokmuş gibi görünebilir ama **aslında cinsel doyumsuzluk** yaşarız.

Bu durum bize **karmaşık**, hatta **çelişkili** görünebilir, yaşadıklarımızı ve hissettiklerimizi tam olarak anlamakta zorlanabiliriz. Oysa, insan cinselliği, **fizyolojik yanıt döngüsü** dışında, **büyük değişkenlikler** gösteren karmaşık bir durumdur. Cinsel isteğimizi olduğu gibi cinsel doyum değerlendirmemizi de, **genel keyfimiz** ve **ilişkimizin özellikleri** büyük ölçüde etkiler.

Ciddi **çatışmaların** olduğu bir ilişki kadar, sorunsuz görünen **iletişimsiz** bir ilişki de cinselliği olumsuz etkileyecektir. Tanımladığımız bu durum, **cinsellikle çok ilgilenmeyen, ama belli bir cinsel işlev bozukluğu da saptanamayan** pek çok insan için geçerlidir. Eşleriyle cinsel ilişkilerinde işlevsel bir **bozukluk yoktur**, ama **cinsel istekleri azdır** ve aslında **cinsel açıdan doyumsuzdurlar**.

Masturbasyon ve eşli cinsel etkinliklere **çok seyrek** girişirler, cinsellik **akıllarına gelmez**,cinsel ilişki olduğunda uyarılır ve orgazm olurlar, ama bundan **gerçek anlamda haz almaz** ve **doyum sağlamazlar**. **Dolayısıyla bu yaşantıyı tekrarlamaya da pek istekli değildirler**.

Bu gibi durumlar, aslında **cinsel işlev bozukluklarından daha yaygındır** ve herkesin anlayabileceği bir belirti vermediği için uzun yıllar **gizli** kalabilir, kişinin, çiftin cinsel yaşamını olumsuz etkiler. Çünkü eşle ilişkinin özellikleri, **bireysel** olarak cinsel doyumumuzu etkilediği gibi, cinsel doyumumuz da **ilişkimizi** etkiler. Ayrıca cinsel doyumumuz, genel yaşam keyfimiz ve kendimizi algılamamızla da yakından ilişkilidir. Nasıl kendi bedensel özelliklerimizi beğeniyor, kendimizi çekici buluyorsak, daha sık cinsel etkinliklere girişmek istersek, cinsel açıdan **doyumluysak da** kendimizi **daha iyi, daha mutlu, daha keyifli hissederiz**.

13 Ocak 2004 (Kaynak: http://www.minidev.com/cinsel/cinsel_editor.asp)

Cinsel Yaşam

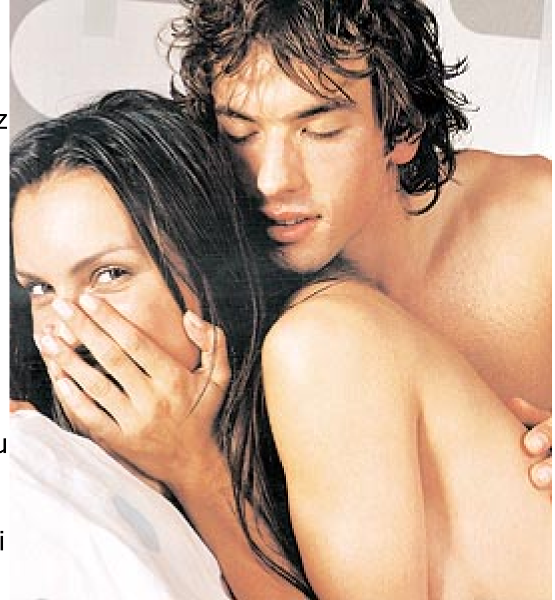


Cinsellik insan doğasının bir parçası. Kadın, erkek hepimizin kendine özgü bir cinsel yaşamı var. Her ne kadar doğamızın bir parçası olsa da cinsellikle ilgili tabular günümüzde de var. Maalesef cinsel sorunlar konuşulmuyor. Konuşulmayan cinsel sorunlar birbiri üzerine ekleniyor. Bu bölümde cinsel sorunlar, genel olarak kadın ve erkeğin cinselliğe bakış açısı, cinsel hastalıklar, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve çocuklarda cinselliğin gelişimi gibi konular anlatılacak.

Çözümü eşinizle birlikte arayın

Araştırmaların sonucuna göre evli olan çiftlerin yüzde 75'inden fazlası cinsel sorunlarını eşleriyle konuşmaktan kaçınıyor ve doktora başvurmak için yıllarca bekliyorlar

Cinsellik hepimizin yaşamının önemli bir parçası. Her birimiz cinsellik sonucu dünyaya gelmiş olsak da cinsellikle ilgili pek çok konu hala tabu. Bu nedenle ilk bilgilerimizi kulaktan dolma ediniyoruz. Herhangi bir sorun yaşadığımızda da doktora gitmek en son aklımıza gelen şey.
Yapılan araştırmalar bireylerin cinselikle ilgili sorunlarını eşleri ile paylaşmadıklarını ortaya koyuyor.
Kadınlarda en sık görülen sorun vaginusmus iken, erkekler daha çok sertleşme problemi yaşıyor.
Araştırmaların sonucuna göre evli olan çiftlerin yüzde 75'inden fazlası cinsel sorunları eşleriyle konuşmaktan kaçınıyor ve doktora başvurmak için yıllarca bekliyorlar. Cinsel sorunlar, evliliklerin ve birlikteliklerin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesini engelleyen en önemli etkenlerden biri.



Korklu rüya

Hem özel yaşamı, hem de sosyal yaşamı olumsuz etkileyen sorunları yaşayan kişiler toplumsal tabular nedeniyle hekime başvurmakta zorlanıyorlar.
Araştırma sonuçlarına göre, erkeklerde en sık görülen sorunlar sertleşme bozukluğu ve erken boşalma. Erkeklerin yüzde 48'inde sertleşme bozukluğu ve yüzde 40'ında da erken boşalma sorunu gözleniyır.
Kadınlardaki cinsel sorunlarda ise ilk sırada yüzde 65 ile vaginusmuş yer alıyor. Vaginusmusu yüzde 19 ile "cinsel istek azlığı" , yüzde 9 ile "orgazm bozuklukları" izliyor. Araştırma sonucuna göre, cinsel sorunu olanların yüzde 75'i evlilerden oluşuyor. Başvuran kişilerin ortalama evlilik süresi ise yedi yılı buluyor.
Araştırmaların en çarpıcı sonuçlarından birisi uzmana başvuran kişilerin eğitim düzeyinin Türkiye ortalamasının üzerinde olması.
Uzmana geç başvurmanın altında da cinsel sorunların kabul edilmemesi yatıyor. Çiftler yaşadıkları işlev bozukluğunu zorlu yaşam koşulları, iş stresi, yetişme koşulları ya da eşlerinin hataları ya da anlayışsızlığı gibi kendilerinin dışındaki etkenlere bağlamaya

çalışıyorlar.
Ortada bir cinsel sorun olduğu kabullenildikten sonra da uzun süre sorunun eşler arasında bile konuşulamadığı, tedavi ya da çözüm arayışına girilememiş olduğu gözleniyor.
Uzun süre tedavisiz kalan ve yıllar boyu sürüp giden sorunların çiftin yaşamında yeni sorunlara yol açacağı bir gerçek. Bunların başında kişinin kendisinde ya da eşinde başka cinsel işlev bozukluklarının da tabloya eklenmesi geliyor. Bu da sorunun ağırlaşması anlamına geliyor. Çiftin ilişkisinin ve iletişiminin bozulması ve çeşitli evlilik sorunlarının ortaya çıkması, giderek kişide ya da eşinde depresyon gibi çeşitli psikiyatrik hastalıkların belirmesi de yine sık görülen ek sorunlar arasında yer alıyor.

Vakit kaybetmeyin

Uzmanlar cinsel işlev bozukluklarının çeşitli bedensel hastalıklar, ilaç, sigara ve alkol kullanımı ile depresyon gibi çeşitli psikiyatrik hastalıklardan kaynaklanabileceğini belirtiyor. Çoğu zaman cinsel sorunlarda, birçok zaman birden fazla bedensel ve psikolojik etkenin bir arada bulunduğunu belirten uzmanlar, "Cinsel sorun yaşayan kişi ya da çiftlerin zaman yitirmeksizin hekime ya da tıbbi merkezlere başvurmaları ve çok yönlü, multidisipliner bir muayene, tetkik ve değerlendirmeden geçmeleri gerekiyor" diyor.

Sorun yaşla birlikte artar

Erkekte cinsel ilişki için gerekli ve yeterli sertleşmeyi sağlayamama ve/veya sürdürememe sorunu görülebilir. Yaşla bu sorun artar ancak yaşlanmanın mutlak sonucu değildir. Sosyal, psikolojik ve bedensel yaşama ciddi olumsuz etkileri olabilir. Türkiye de 40 yaş üzeri erkeklerin yüzde 69'u bu sorunu kısmen ya da tamamen yaşıyor. Genel nüfusta bu oran yüzde 10-20 civarında. Risk faktörlerinin en önemli ve sık olanları:Yaşlanma, damar sertliği, şeker hastalığı kalp, böbrek, karaciğer hastalıkları, bazı ameliyatlar Omurilik yaralanmaları, uyuşturucu, alkol, sigara ve bazı tıbbi ilaçlar ayrıca aşırı stres, depresyon, kötü bir çocukluk dönemi, cinsel bilgisizlik, geçmişte yaşanmış cinsel taciz, genelev ya da benzeri deneyimdeki başarısızlık, eş ile yaşanan uyumsuzluk olarak sıralanabilir.

Evlilik yaşamını tehdit ediyor

Kadınlarda en çok rastlanan sorunların başında ise vaginusmus geliyor. Toplumumuzda aslında kadınlarda cinsel istek azlığı, orgazm güçlükleri ya da cinsel doyumsuzluk gibi yakınmalar vajinismusa oranla daha sık görülüyor. Ancak vajinismusun en sık başvuru nedeni olmasının kaynağında çiftin çocuk sahibi olma arzusu yatıyor. Kadınlarda vajina girişindeki kasların psikolojik nedenlerle kasılması sonucu cinsel birleşmenin gerçekleşememesi ile karakterize "vajinismus' evlilik yaşamını ciddi biçimde tehdit ediyor ve bu nedenle de hekime başvuruyu çabuklaştırıyor.

Psikolojik ya da fiziksel

Cinsel istek genellikle cinsel yanıt döngüsünün ilk evresi olarak değerlendirilir. İstek sadece psikolojik bir durum gibi görünse de sıklıkla hormonal dengesizlik ya da tedavi gibi fiziksel durumlardan etkilenmektedir.
Cinsel isteği azaltan fiziksel faktörler yaşlanma, bazı ilaçlar, ağrı, alkolizm, böbrek yetmezliği, kronik hastalıklar, nörolojik durumlar ve hormonal dengesizliklerdir.
Psikolojik nedenler arasındaki stres, kişilerarası ilişkilerdeki sorunlar, beden imgesiyle ilgili kaygılar, anksiyete ve depresyon isteği azaltabilir. İlişki ile ilgili sorunlar (güç çekişmesi, çatışma, düşmanlık), cinsel travma (tecavüz), önemli yaşam olayları (ailede birinin ölümü, çocuk doğumu, taşınma gibi) ve cinsel ilişki ile bazı olumsuz anıların eşleşmesi gibi durumlar da önemlidir.
Bazen cinsel istek azalması bir ilişkideki bozulmanın işareti olabilir. Öfkeli, korkulu ya da

zihni dağınık kişiler genellikle cinsel yakınlık için istek duymazlar. Cinsellikten uzun süre uzak kalmak da cinsel dürtüyü bastırabilir. Cinsel isteğin az olması kadınlarda cinsellikle ilgili en yaygın şikayetlerdendir.
Kadınların yaklaşık yüzde 33'ünün hayatlarının bir döneminde cinsel ilgi ya da istek azalmasıyla karşı karşıya kalacağı tahmin edilmektedir. Yaş gruplarına göre sıklık değişmektedir. 18-24 yaşları arasındaki kadınların yüzde 32'si cinsel istek azlığından etkilenirken bu oran 30-34 yaş grubunda yüzde 29.5 ve 35-39 yaş grubunda %37.6'dır.

TABU OLMAYA DEVAM EDEN "İLK GECE" EŞLERİN KORKULU RÜYASI

Evlilik kadın için cinselliğin başlangıcı

İlk ilişki korkusu ve "O" gece yaşayacakları kadının ilerdeki bütün cinsel hayatını etkileyebilir. Kendini güvende hissetmesini sağlamak çok önemli

Kadın ve erkek beraber yaşamak üzere karşılıklı anlaşma ile bir aile kurar. Kadının ve erkeğin sosyal yaşamdaki rolleri daha doğar doğmaz yetiştirilme tarzları ile başlar. Bu roller toplumsal ve kültürel farklara göre bazı değişikliklere uğrasalar da temelde aynı esaslardadırlar.
Kadının yapısı itibarı ile daha duygusal olması kolay incinip kolay sevinmesi hormonları ile ilgili olup bu onun annelik yapabilmesi için gereklidir. Kadın adet gördüğü zaman veya gebe kaldığı zaman veya doğum yaptıktan sonra fiziksel olarak eskisine nazaran daha güçsüz düşer. Bunun sonucunda da erkek koruyucu ve kollayıcı olmak zorundadır.
Kadın ve erkek ilişkisindeki en önemli şey kadını kadın, erkeği erkek olarak kabul etmek ve karşı tarafın istek ve arzularına saygı duymaktır.

Hormonlar farklı

Çünkü daha evvelde söylediğimiz gibi daha bebeklikten itibaren farklı yetiştirilir ve farklı hissetmeye başlarız. Bir kadının bir erkeğin nasıl düşündüğünü veya bir erkeğin bir kadının niçin farklı davrandığını anlamasına imkan yoktur.
Kadın ve erkek farklı hormonların etkisi altında olunca karşı cinsin bilemediği ve anlayamadığı duygular gelişir. Mesela kadınlar erkeklerin niçin seks isteklerini kontrol edemediklerini ve devamlı seks istediklerini anlayamazlar.
Oysa erkeklerde devamlı sperm üretimi vardır ve bunun depolandığı kesenin kapasitesi eğer hiç boşalma olmazsa yaklaşık dördüncü günden sonra dolar ve sanki idrar torbanız dolduğunda nasıl işeme arzusu duyuyorsanız ve bu ilerledikçe rahatsızlık yaratıyorsa, erkekte boşalmadığı süre dört gün veya daha fazla olursa devamlı kontrolsüzce seks arzusu duyacak sonuçta belki de saldırganlaşacak ve hatta istenmeyen olaylarla karşılaşılacaktır.
Bazen ise doğanın bir savunma sistemi olarak ilişki kuramayan veya masturbasyon yapamayan erkek uykusunda boşalacaktır. Her kadın bu gerçeği göz önüne almalıdır.
Yine erkekler de kadınları oldukları gibi kabul etmeli, onların yaşam tarzlarına ve duygusallıklarına saygı göstermelidirler, çünkü bu kadının doğasının bir gereğidir ve duygusal olmayan bir kadın ne erkeğini mutlu edebilir ne de iyi bir anne olabilir.

Sevgi ve saygı

Evlilik iki farklı cins arasında geliştiği için en önemli iletişim aracı, paylaşım cinselliktir. Uyumlu bir cinsellik her iki tarafında olaylara bakış açısını yumuşatacak ve töleransın artmasına sebep olacaktır. Cinsellik eşler arasında bir iletişim biçimi olup birbirlerine karşı olan duygularının sözle ve bedenle ifadesidir. Birçok kişi için özellikle kadınlar için evlilik cinselliğin başlangıcıdır. Kişiler o güne kadar toplumdaki cinsiyet rollerini öğrenmişlerdir. Ama bu konuda konuşmak değer yargıları ve ön yargılar tarafından zorlaştırılmıştır. Birbirleri ile konuşmaktan kaygı ve isteklerini dile getirmekte güçlük çekerler. Bunu yok

etmek içinde sevgi ,saygı ve anlayışla birbirlerini anlamaya çalışmalıdırlar. Evlilikte sağlıklı bir cinsel yaşantı için kadının ve erkeğin kendi vücudunu ve eşinin vücudunu tanımaya çalışması gerekir.
Karşı tarafın nelerden çekindiğini veya nelerden hoşlandığını dikkate almak, rahatsız olduğu şeyleri yapmamak veya bunun kötü bir şey olmadığını izah etmek çok önemlidir. Kadın için cinsellikte en önemli şey kendini güvende hissetmektir hele hele yıllarca bir tabu olarak büyütülmüş olan ilk gece, ilk cinsel ilişki korkusu ve o gece yaşayacakları kadının ilerdeki bütün cinsel hayatını etkiliyebilir. Kadın kendini güvende hissederse, sevildiğini ve sayıldığını hissederse ancak cinsel istek duymaya başlar .
İlk ilişki sırasında her iki tarafta birbirlerinin bedenlerini yeni tanıyacaklarından ve nasıl tepki vereceklerini bilmediklerinden yumuşak ve anlayış ile yaklaşılmalıdır. Bakire bir kadın o güne kadar hiç bilmediği bir duyguyu yaşayacaktır ve belki de canının çok yanacağını düşünmektedir. Erkek eşine gerekli güveni verebilirse, kadında şüphe ve tereddütlerini kurtulacaktır

ERKEKLERDE

Başaramama korkusu...

Kadın hiç yaşamadığı bir duyguyu yaşayacağı için heyecan duymakta ve aynı zamanda korkmaktadır. Erkek ise belki ilk beraberliğini yaşayacak veya hayatını birleştireceği kadınla ilk deneyimi olacaktır. Bu yüzden onda da başarılı olma duygusu ve korkusu hakimdir. Kızlık zarının yırtılması abartıldığı gibi acı veren bir olay değildir. İlk ilişki sırasında kadın belki bir iğne batması ve ya sinek ısırığı tarzında bir acı duyabilir ve ya duymayabilir ve az miktarda pembemsi bir kanaması olabilir, daha sonra ise daha evvel bilmediği bir dolgunluk ve baskı hissi duyacak zaman ilerledikçe ve güven arttıkça bu dolgunluk hissi zevke dönüşecektir.

Evlenmeden önce

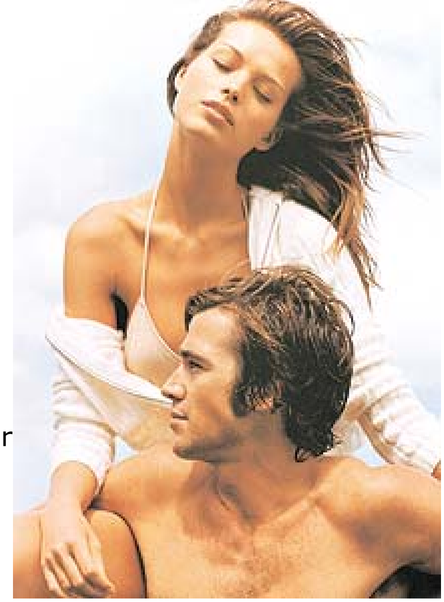
İlişkinin ilk ayında her ilişkide belki başlangıçta çok hafif bir sızlama veya rahatsızlık duyulacak ama bu kısa sürede kaybolacaktır. Cinsel hayatınızı daha kolaylaştırmak ve vajendeki dolgunluk hissine alışabilmek için ilk hafta belirli aralıklarla beş - on dakika vajeninize bir tampon koyabilirsiniz. Bu hem kızlık zarındaki hem de vajendeki genişlemeye alışmanızı sağlayacak, rahatsızlık duymanızı engelleyecektir.
Cinsel ilişki sırasında kadını tedirgin eden olaylardan bir tanesi de gebe kalma korkusudur. Çocuk sahibi olmak istenmediği bir sırada gebe kalmak, bunun sorumluluğu veya kürtaj olmanın korku ve baskısı kadını cinsellikten uzaklaştıracak ve soğutacaktır. Çiftler korunmak için bazı yöntemlere evlenmeden önce başlıyabilirler.

Orgazmı saplantı haline getirmeyin

Orgazm için seksin en önemli parçası diyemeyiz ama seksin önemli bir parçası olarak kabul edebiliriz. Her cinsel ilişkinin orgazm ile sonuçlanması gerekmez. Orgazm kişiden kişiye değişebilir, herkes aynı tarzda orgazm yaşamayabilir.
Bazı kadınlarda orgazm yaşamak için klitorisin uyarılması gerekir, bazılarında ise buna gerek yoktur. Genç kadınların orgazma ulaşmaları zor olur fakat yaş ilerledikçe ve cinsel deneyimleri arttıkça orgazma ulaşmak daha kolaylaşır. Penisin vajinanın içine girmesi bir erkeğin orgazma ulaşması için yeterli olabilir, ama bu bir kadın için çoğu zaman yeterli değildir.
En kolay şekilde orgazma ulaşabilmek için eşlerin rahat ve sakin olmaları, birbirlerini tahrik etmeleri uyarmaları gerekir. Orgazm yaşayamamak çoğunlukla cinsel sorunlardan kaynaklanır, bu duruma kadınlarda daha çok rastlanır. Araştırmalar 10 kadından birinin hiç orgazm yaşamadığını göstermektedir.

Hastalıklara karşı önlemenizi alın

Cinsel yolla bulaşan bakteri ve virüslerin bir kısmı yalnız genital bölgelerde belirtilere neden olurken bazıları ise tüm vücudu olumsuz etkiler



Sağlıklı bir cinsel yaşamınız olmasını istiyorsanız mutlaka cinsel yolla bulaşan hastalıklar hakkında önlem alın. Cinsel partnerinizle bu konularda konuşmaktan çekinmeyin.
Cinsel yolla bulaşan hastalıklar genel olarak iki insan arasında oluşan cinsel nitelikli yakın temasla bulaşan mikrobik (bakteri, virüs, parazitlere bağlı) hastalıklardır. Önceleri zührevi hastalıklar olarak anılan bu hastalıkların bir kısmı yanlızca genital bölgede belirtilere neden olurken diğer bir kısmı tüm vücudu etkileyen genel belirtilere neden olurlar (frengi, hepatit B ve AIDS gibi).
AIDS ve hepatit B virüsü kan nakli ile de bulaşabilir. Diğer taraftan anneden bebeğine henüz doğmadan frengi bulaşması mümkündür.
Bu hastalıklardan genital siğil, herpes simpleks, vajinitin en önemli bulaşma yolu iki insanın cinsel nitelikli yakın temastır. Doğum, emzirme ve bakım sırasında anneden bebeğine genital siğil, herpes simpleks ve hepatit B bulaşabilir.
Bu gruptaki hastalıkların bulaşması için heteroseksüel ilişki (kadın-erkek cinsel ilişkisi) koşul olmadığı gibi, bulaşma için gerçek cinsel ilişki olmaksızın enfeksiyonu taşıyan birinin genital bölgesiyle yakın temas bile hastalığı almak için yeterli olabilmektedir (genital siğil gibi).
Cinsel yolla bulaşan hastalıklar tüm diğer bulaşıcı hastalıklar gibi bildirimi zorunlu hastalıklar grubunda yer alırlar.

BELİRTİ YOK
Erkeklerde "belsoğukluğu" adı verilen hastalıktan sorumlu gonore ve yine erkeklerde üretra enfeksiyonlarına neden olan klamidya sıklıkla belirti vermeden bulunmakta, bazı durumlarda sperm ileten kanallarda daralmalara yolaçarak kısırlık nedeni olabilmektedir. gibi nedenlere bağlı olarak da görülebilir.
Dudaklarda ve dudak çevresinde görülen uçuğa benzer lezyonların çok sayıda ve gruplaşmalar şeklinde ve çok daha şiddetli belirtilerle genital bölgede de ortaya çıkabilir. Virüs bir kez vücuda yerleştiğinde belli dönemlerde tekrarlayıcı enfeksiyonlara yolaçar. İlk enfeksiyon oldukça ağrılı ve kaşıntılıyken, ikinci ve sonraki enfeksiyonlarda daha hafif belirtiler gözlenir.
Frengi etkeni olan bakteri vücuda ilk girdiğinde kendini şankr adı verilen düzgün kenarlı ağrısız bir genital ülser şeklinde gösterir. Bu dönem hastalığın tedavisi için en uygun dönemdir. Hastalığın her dönemde tedavisi mümkün olmakla beraber, ne kadar erken tedavi edilirse sekel ve organlarda kalıcı bozukluk bırakma riski o kadar düşer.
İnsanoğlunun halen etkin bir tedavi yöntemi geliştiremediği AIDS, her yıl binlerce kişiye bulaşıyor. Hastalıktan haberdar olma oranı önceki yıllara oranla giderek artsa da AIDS'in nasıl bulaştığına ilişkin yeterli bir bilinç seviyesi oluşmuş değil. Bizim önerimiz bu hastalıkla ilgili ayrıntılı bilgi edinerek, hastalıktan korunmak için uzmanların önerilerine harfiyen uymanız.
Bu hastalıkta HIV adı verilen virüs bağışıklık sistemini zayıflatarak veya etkisiz hale getirerek çeşitli fırsatçı enfeksiyonların ve belli kanser türlerinin ortaya çıkmasına neden olur.
Kadında oluşan vajinit kendini kötü kokulu, kirli renkte, köpüklü, bazen peynir kesiği şeklinde olabilen akıntıyla birlikte, kaşıntı, idrar yaparken yanma, ilişkiden sonra kanama

şeklinde belli eder. Vajinitlerin tek oluşma yolu cinsel ilişkiyle bulaşma değildir. Mantarlara bağlı vajinitler gebelik, doğum kontrol hapı kullanımı, kontrolsüz kalmış şeker hastalığı gibi etkenlere bağlı olarak oluşabilirler. Uretra, yani idrar boşaltım sisteminin mesaneden sonraki kısmı, cinsel yolla bulaşan hastalıkların erkeklerde en sık belirti verdiği organdır. Uretrit adı verilen bu tabloda idrar yapma dışındaki zamanlarda akıntı olur. Bu akıntının da en sık nedeni gonore adı verilen bakteriye bağlı gelişen belsoğukluğudur.

Korunmayı bilmek gerekir

Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan bireysel düzeyde korunmanın en etkili yolu hastalık riski taşıyan şüpheli kişilerle ilişkiye girmekten kaçınmaktır.
Ancak unutulmamalıdır ki bariz olarak şüpheli olmayan biriyle beraber olunduğunda da hastalık bulaşabilir. O yüzden ikinci basamak, hakkında bilgi sahibi olunmayan bir kişiyle, ne kadar "temiz" görünürse görünsün, ilişkide prezervatif kullanmaktır.
Prezervatifler arasında lateks yapılı olan ve spermisit içerenler tercih edilmelidir
Prezervatif bir kez kullanılmalı ve ilişki sonrası çıkartıldıktan sonra poşete koyularak atılmalı ve eller sabunlu suyla yıkanmalıdır.
Prezervatif kullanımı yıllar boyu erkeklerin tekelinde ve inisiyatifinde kalmıştır. Son yıllarda ise kadınların kullanımına uygun olarak geliştirilen prezervatifler Amerika'da ve bazı Avrupa ülkelerinde kullanılmaya başlandı.
Ne kadar etkili korunma olursa olsun cinsel yolla bulaşan hastalıklar açısından herkes risk altındadır. Bu hastalıkların çoğunda erken tanı ve tedavi hem kişinin sağlığının tekrar oluşturulması, hem de hastalığın daha çok bulaşmasının engellenmesi açısından önemlidir.
Her bireyin cinsel yolla bulaşan hastalıklar grubunda yeralan hastalıkların genel belirtilerini bilmesi ve çekinmeden doktora başvurması önemlidir.

HANIMLAR LÜTFEN DİKKAT

- Asla çok gerekmedikçe tampon kullanmayın. 2-3 saatten fazla vajinada tutmayın.
- Kokulu petler kullanmak, genital bölgeye deodorant, parfüm sürmek bölgenin normal dengesini bozar
- Günlük iç çamaşırınızı ağ kısmı pamuklu olanlardan seçmeniz en sağlıklı tercihtir.
- Yeni partnerle cinsel ilişkiye girildiğinde, mutlaka prezarvatif kullanmak gerekir.
- Genital bölgenin gereğinden fazla yıkanması temizlik değildir, o bölgenin daha rahat mikrop kapmasını sağlar.
- Ağda, jilet gibi yöntemlerle temizlik sağlandığı düşünülebilir. Ancak alınarak açılan kıl kökleri genital bölgenin kolayca mikrop kapmaya elverişli hale gelmesine neden olur.
- Bayanların en büyük sorunlarından biri de tuvaletten mikrop kapma korkusudur. Bilinenin aksine kalçaların nereye değdiği önemli değildir. Önemli olan idrar yapılırken alttan sıçrayan suyun genital bölgeye gelmesidir.
- Erkeklerin hissiz, sadece seks düşündüğünü kurarak bunalıma girmeyin ve onları oldukları gibi kabul edin. Hormonal ve fiziki durumundan dolayı partnerinizi suçlamayın.
- Kadın olmak özelliktir, siz özelsiniz, bununla gurur duyun, kendinizden, bedeninizden ve cinsel isteklerinizden utanmayın, ve unutmayınız ki etrafınızdaki herkes cinsellik sonucunda dünyaya gelmiştir. Kadın olmakla gurur duyun, siz kendinizi nasıl hissederseniz başkalarıda sizi öyle görecektir.
- Düzenli olarak jinekolojik muayenenizi yaptırın. İdeali şikayetiniz olmasa dahi 6 ayda bir muayene olmaktır. Ayrıca erken teşhis ve tedavi için çok önemli olan pap smear (rahim ağzı kanseri için kontrol testi) testinizi ve göğüs kanseri için gerekli olan muayenenizi yaptırmayı ihmal etmeyin.
- Doktorunuzun öğrettiği şekilde iki adet dönemi arasında kendiniz de göğüs muayenenizi yapın.
- Başkalarının, etrafınızdaki insanların değil doktorunuzun dediklerine ve önerdiklerine uyun. Çünkü her insanın bünyesi farklıdır ve bir insanda sonuç alınabilen bir tedavi ya da

yöntem bir başka insanda zarar verebilir.
- En ufak sıkıntınızda doktora danışmaktan çekinmeyin, hastalıktan değil geç kalmaktan korkun.
- Eğer doktorunuz uygun görüp vermişse ilaç kullanmaktan korkmayın.
- Bayan olarak yaşadığınız veya çevreniz tarafından size yaşatılan sıkıntı ve sorunları ve hissettiklerinizi unutmayınız ve yaşadığınız sorunları kızlarınızın da yaşamaması için onları anlayıp destek olunuz, bilgilendiriniz, yaşanıp geçen çabuk unutulur çünkü.

Çocuğunuza doğru model olmalısınız

Doğduğu andan itibaren herşeyi ile ilgilendiğiniz ailenizin küçük üyesi cinselliği öğrenmeye çalıştığında ona yardım edin



Cinselliği öğrenmeye çalışan çocuğunuz bazen sizi şaşırtacak davranışlar içine girebilir ancak paniğe kapılmayın. Bunun normal bir süreç olduğunu unutmayın.
Normal olmadığını düşündüğünüz durumda da bir uzmana başvurun. Çocukların cinsel konulara ilgi duymaya başlaması genellikle üç yaş civarında olur. Bu dönemde, ilk aşama çocuğun kendi cinsiyetinin bilincine varmasıdır.
Çocuklar kendi cinsiyetlerini keşfetmelerine paralel olarak karşı cinsi keşfetmeye çalışır ve karşı cinsle kendi cinsleri arasındaki farklılıkları inceler. Bu dönemdeki ikinci aşamada çocuklar cinsel kimliklerine sahip çıkmaya başlar.
Kız çocuklarının sürekli elbise ve etek giyme konusundaki ısrarları, erkek çocuklarının külotlu çorap giymeye karşı dirençleri cinsel kimlik davranışlarının belirgin örnekleridir.
Çocuğun gelişimiyle ilgili her konuda olduğu gibi, cinsiyetin keşfedilmesi ve cinselliğe ilgi konusunda da çocuklar arasında bireysel farklılıklar vardır. Kimi çocuk iki yaşında bu konulara ilgi duymaya başlarken, kimisi dört yaşına doğru ilgi duymaya başlar.

KİMLİK ARAYIŞI

Anne babaların çoğu cinsel kimliğini bulmaya çalışan bu yaş dönemi çocuğun davranışları ve sorduğu sorular karşısında bocalar. Her anne- baba kendi eğitimine, sosyo- kültürel düzeyine, aile yapısına, ahlaki değerlerine ve inançlarına uygun olarak çocuğun sorularını yanıtlamaya çalışır. Ancak burada anne ve babanın tutumu çocuğun cinselliğe bakış açısını etkileyecektir.
Anne ve baba çocuklarının bu davranışları ve soruları karşısında baskılayacı ve yasaklayıcı, cezalandırıcı, hoşgörülü ve bilgilendirici, pekiştirici bir tutum sergileyebilir.
Bazı anne-babalar, çocuğun cinsellikle ilgili konuşmasının, bu konuyla ilgili soru sormasının yanlış olduğunu düşünürler.
Bu düşünce, toplumumuzda halen cinselliğin bir tabu olarak algılanmasından kaynaklandığı gibi, cinsellikle ilgili konuların üzerinde fazla durulmasının ve cinsellikle ilgili davranışların çocuğa zarar verdiği inancından da kaynaklanır.
Bu düşünceye sahip anne-babalar, çocuğun cinsellikle ilgili sorduğu sorulara bazen çocuğu azarlayarak yüzeysel cevaplar verirler, bazen de çocukların bu tip sorular sormaması gerektiğini ve cinsellikle ilgili konuşmanın ayıp olduğunu ifade ederler. Bu tutumu benimseyen anne-babaların birçoğu çocuğun cinsel kimliğini kazanma sürecinde sergilediği davranışları baskılar. Örneğin, kız çocuğunun etek giymesine izin vermez veya etek giydiğinde bacaklarını açmaması konusunda onu uyarır; erkek çocuğun çıplak

dolaşmasına ve cinsel organına bakmasına izin vermez. Bu tutumu sergileyen anne-babaların kız çocuklarına, erkek çocuklarına oranla daha fazla yasaklama getirirler. Cezalandırıcı tutumu olan anne-babalar çocuğun cinselliğini keşfetmesini baskılamakla yetinmez, cinsellikle ilgili davranışlarını cezalandırırlar.
Bu tutumu benimseyen anne-baba çocuğun kendi kendini uyarmasına (mastürbasyon) çok ağır cezalar verebilir; cinsel organıyla oynayan çocuğun cinsel organının kibritle yakılması veya çocuğun dövülmesi gibi cezalar maalesef halen uygulanmaktadır.
Bu tip cezalar ailenin, çocuğun psikolojisine ve eğitimine yaklaşımının ne derece sağlıksız olduğunu göstermekle kalmayıp, kendilerinin de cinselliği ne kadar sağlıksız algıladıklarını göstermektedir. Bu tip ağır cezalar eğitimli aileler tarafından da verilebilir.
Bu tür cezalandırıcı tutumlar bazen çocuğun cinsel konulara olan ilgisinin azalmasına neden olabilir. Cinsellikle ilgili davranışlara verilen cezalar çocuğun ergenlik ve yetişkinlik döneminde önemli psikolojik sorunlar yaşamasına neden olabilir. Çocuğun cinsel konulara olan ilgisini hoşgörüyle karşılar, bu konuda çocuğa yasaklama getirmez ve çocuğun davranışlarını cezalandırmazlar. Çocuğun cinsellikle ilgili davranışlarının aşırıya kaçtığını düşündükleri zamanlarda dikkatini başka bir yöne çekmeye çalışırlar. Diğer zamanlarda ise çocuğun bu tip davranışlarını görmezden gelerek pekiştirmemeye çalışırlar. Çocuğun cinselliğine ilişkin en sağlıklı tutum hoşgörülü-bilgilendirici tutumdur. Bazı anne-babalar, çocuğun cinselliğe ilişkin sorularına yaş dönemine uygun olmayan fazla ayrıntılı yanıtlar verirler.
Çocuğun yetişkin bedeniyle ilgili merakını gidermek için yanında çıplak dolaşır, çocukla çıplak banyo yaparlar. Çocuğun cinselliği yadırgamaması, cinselliği doğal karşılaması için yanında cinsel ilişkiye giren aileler bile vardır.
Bu çeşit davranışlar, hazır olmadığı bir dönemde çocuğun kafasını karıştırır. Ayrıca çocuğun cinselliğe ilişkin merakını artırır veya gereksiz yere çok erken dönemde uyarılmasına neden olur. Çocuğunuza doğru model olun.
Kendi cinsiyetinin bilincine varmaya ve cinsel konulara ilgi duymaya başlayan çocukların anne-babalarının ve çocuğun ilişkide olduğu diğer aile büyüklerinin çocuğa verdiği mesajlara çok dikkat etmesi gerekir. Mesajlar sözlü veya sözsüz olabildiği için ailelerin yalnızca çocuğa bu konuyla ilgili söyledikleri sözlere değil, davranışlarına, mimiklerine ve ses tonlarına da dikkat etmeleri gerekir. bu dönemde çocuğun sorduğu sorulara eksiksiz ve yaşına uygun yanıtlar verilmelidir. Soruların yanıtları çocuğun anlamasını engelleyecek kadar uzun ve detaylı olmamalıdır. Sorulara kaçamak yanıtlar verilmemelidir. Çocuğun sorularına alaycı bir tavırla veya utanarak yanıt verirseniz tepkinizden emin olmak için mutlaka size yeniden başvuracaktır. Çocuğunuzun bu konudaki sorularını yanıtsız bırakırsanız veya sağlıksız yanıtlar verirseniz, onun, cinselliğin yanlış, çekinilecek ve hatta bazen suçluluk duyulacak, utanılacak bir şey olduğunu düşünmesine sebep olabilirsiniz. En iyi ihtimalle çocuğunuz, cinselliğin anne-babayla konuşulmayacak bir konu olduğunu düşünecek ve bu konuyu bir daha sizinle konuşmayacaktır. Sizin yerinize minik arkadaşlarına başvurarak sorularını yanıtlamaya çalışacaktır. Bu şekilde edindikleri bilgileri de sizinle paylaşmayacakları için, ne derece sağlıksız bilgiler edindiklerini de öğrenemeyecek ve dolayısıyla bunları düzeltme olanağından da yoksun kalmış olacaksınız. Çocuğunuzun bu konuya ilgisine ve davranışlarına tutumunuz hem sağlıklı, hem de tutarlı olmalıdır. Bir soruya verilen yanıtla, bir davranışa verilen tepki tutarlı olmalıdır. Cinselliğin ayıp bir şey olmadığını söyleyip, mastürbasyon yaparken yakaladığınızda ona ceza verirseniz cinsellikle ilgili çelişkili duygu ve düşünceler geliştirmesine sebep olursunuz. Topluluk içinde çocuğunuzun soru ve davranışlarına verdiğiniz yanıt ve tepkilerle, yalnızken verdiğiniz yanıt ve tepkiler paralel ve tutarlı olmalıdır. Cinsel kimliğini keşfettikten sonra sergilediği davranışlarına engel olmaya çalışmayın. Örneğin, kız çocuklarının bilezik takmasına, sık sık etek giymesine izin verin. Kız çocuğunuzun saçlarını nasıl taranmasını isterse öyle tarayın; en büyük sıkıntılarından biri budur. Erkek çocukların da babalarının tıraş fırçasıyla sabunsuz deneme yapmalarına izin verebilirsiniz. Jiletleri kullanmak için ağabey veya baba olmak gerektiğini hatırlatırsınız, ancak bu kurala uyacaklarından emin değilseniz göremeyeceği bir yere saklarsınız. Çocuğunuzun cinsel kimliğini sergileme isteğini anlamakta güçlük çekiyorsanız, yukarıdaki maddeyi uygulamakta da zorlanırsınız. Cinsel kimliğini sergilemeye çalışan çocuğun davranışlarıyla alay etmek, onu suçlayıcı tavırlar sergilemek,

kızmak, öfkelenmek veya davranışlarını baskı altına almaya çalışmamak gerekir. Bu tür tepkiler çocukların cinsellikle ilgili yanlış tutumlar geliştirmesine ve kendi cinselliğini sağlıklı yaşayamamasına neden olur.

Hem kendini hem karşı cinsi tanımaya çalışır

Çocuğunuzun cinsiyetini keşfetmeye başladığı dönemde olduğunu hem davranışlarından, hem de sorduğu sorulardan anlayabilirsiniz.
Çıplak dolaşmaktan hoşlanıyorsa,
Aynanın karşısında soyunup, kendini seyrediyorsa,
Cinsel organıyla oynuyorsa,
Kendi kendini uyarıyorsa (mastürbasyon),
karşı cinsten çocuk ve yetişkinlerin bedenlerine ilgi duyuyor ve onları ellemeye çalışıyorsa,
Karşı cinsten kişileri çıplak görmeye çalışıyorsa,
Kendi cinsinden veya karşı cinsten kişilerle dudaktan öpüşmek istiyorsa,
Televizyonda, dergi ve gazetelerde yer alan, cinselliğin ön plana çıktığı resim ve sahnelere diğerlerinden daha fazla ilgi duyuyorsa,
Cinsiyet farklılığının ortaya çıktığı oyunlara ilgi duyuyorsa ve karşı cinsi tanımak, karşı cinsle kendi cinsi arasındaki farklılıkları ve insanların nasıl ürediğini öğrenmek amacıyla aşağıdaki örneklere benzer sorular soruyorsa;
Ben dünyaya nasıl geldim?
Kızların neden pipisi yok veya erkeklerin neden pipisi var?
Kızlar neden toka takar?
Erkekler neden etek giymez?
Annelerin neden bıyıkları yoktur?
Babalar neden ruj sürmez?
Kızlar neden ayakta çiş yapamaz?
Bu tür sorular soruyorsa sabırla olabildiğince mantıklı bir biçimde cevaplamaya çalışın.



Erkekte Orgazm

Erkekte cinsel anlamdaki sertleşme olgusu, penisin normal durumundan çıkarak, cinsel birleşmeye hazır duruma gelmesidir. Uyarılmadığında, bacak arasındaki kuytu yerine çekilmiş, ufalmıştır.

Erbezleriyle birlikte bulunduğu yerde iyi korunmuş olup, vücutla birlikte rahatça hareket edebilir. Ancak bu yumuşak durumunda penisin dölyoluna girmesi olanaksızdır. Çünkü hem boyu girmek için kısadır, hem de sert olmadığından dölyolu dudaklarını ve duvarlarını aralayamaz. Erkekteki sertleşme evresi kadındaki uyarılma evresine denk düşer. Cinsel ve fiziksel uyarılma ile birlikte penise giden kan miktarı artar. Penisin üç ayrı bölgesinde süngeri andıran bir doku bulunur. Bu bölgelerde zaten var olan kan, yenisinin pompalanmasıyla iyice çoğalır ve süngersi dokunun delikleri kanla dolup şişerek normal büyüklüklerinin iki katından fazla irileşirler. Artan kan miktarı, bizzat penisin sertleşmesine yol açar. Penisin pembe renkli başı da büyümüştür. Kan miktarının artmasıyla penisteki bazı damarlar kasıldığından kanın penisten çıkıp vücuda geri gitmesi iyice güçleşir. Artık sertleşme tam olarak gerçekleşmiştir. Bundan sonra eşler penisin dölyoluna girebileceği bir duruş seçeceklerdir. Penis, vücutlar arasında kalabilecek mesafeyi kapatacak kadar uzamıştır. Cinsel birleşmenin başlamasıyla birlikte penis dölyolunun dış ve iç dudaklarını ayırıp dölyolu ağzındaki kasları iter. Vulvaya sertleşmiş penisin girmesi olgusuna "entromisyon" denir. Daha büyük penislerin, daha büyük doyum ve zevk verdiği yolundaki düşünce tamamen asılsızdır. Belki görsel olarak penis büyüklüğü bazı kadınların beğenisini etkileyebilir. Ama cinsel olarak dölyoluna girmiş bir penisin kaç santimetre olduğunu ayırdedebilecek kadın sayısı ; çok azdır. Kaldı ki penisler arasındaki büyüklük farkı sertleştiklerinde iyice azalır. Cinsel coşkunun en üst noktası olan orgazmda erkek, çoğunlukla ani biçimde penisinden meni akıtır. Buna boşalma denir.

Cinsel birleşmeden önceki gün ve saatlerde erbezlerinde üretilen sperm, bir takım borulardan geçerek özel sperm keseciklerinde depolanır. Kesecik duvarların ürettiği fazla sıvının sperme katılmasıyla meni oluşur. Cinsel oyun sırasında, genel cinsel uyarılma ile birlikte temasla uyarılması vücutta bazı yeni süreçlere yol açar. Keseciklerdeki meni, penisi baştan başa kateden idrar yolunun en iç ucuna doğru itilmektedir. Bu nedenle idrar yolu duvarları normalin 2-3 katı şişerler; bu durumun duvarlarda yol açtığı gerilme, önemli bir zevk kaynağıdır. Deneyli bir erkek bu evre boyunca kesinlikle kontrolünü kaybetmez, doruğa yaklaşır ama bu zevkli aşamayı uzatmak için duyumlarını bastırarak erteler. Ancak sonunda geriye dönüşü olmayan bir noktaya gelinir ve işe artık refleksler el koyar, yani iradenin kontrolü ortadan kalkar, olay otomatikleşir.

Reflekslerin hakim olmasıyla başlayan süreç programlanmıştır, erkek bunu kesemez. Aniden penisin dip tarafındaki kas yapısının tümünde bir kasılma dalgası gelişir. Fiziksel ve duygusal coşku son safhadadır. Cinsellik üzerine yoğunlaşma giderek artar, penis dölyolundan içeri ve yukarıya doğru itilip çekilerek kıvrakça hareket ettirilir. Artık soluksuz bir acele vardır. Yine tamamen refleks sonucu idrar yolunun etrafındaki kaslar artarda 6 -7 kez kasılırlar. Bu haz veren spazmlar, idrar yolundaki meniyi beyaz damlalar veya ufak bir akıntı halinde dışarı fışkırtır. İşte bu karışık haz duyumları, yükselip taşan sıcak meni, iç kasların sık sık kasılması ve her şeyi kaplayan yoğun bir coşku duygusu, meni boşalmasıyla tamamlanan orgazmı oluştururlar.

Boşalma için gereken süre çok farklı olabilir. Kontrolün zayıf olduğu bir durumda, 30 saniye içinde bile gerçekleşebilen boşalma olgusu, hünere veya coşku düzeyinin düşüklüğüne bağlı olarak örneğin 30 dakika ertelenebilir de. Kuramsal olarak boşalmanın istendiği kadar ertelenebileceği düşünülse bile, gerçekte, penisin acısı ve hafifçe şişen erbezlerinin verdiği rahatsızlık cinsellik seansını genellikle bir saate sınırlar. Akıtılan meni

miktarı 2 ile 6 mililitre arasındadır. Bunu izleyen boşalmalarda miktar çok daha az olur. Boşalma sonunda penis yavaş yavaş sertliğini kaybederek eski yumuşak haline döner.

Bir erkek, ne sıklıkta yeni bir orgazma ulaşabilmelidir sorusu geçersiz bir sorudur; çünkü bireyden bireye cevap farklı olacaktır. Ayrıca bir erkeğin arka arkaya orgazma gelme yeteneği, yaşı arttıkça düşme eğilimi gösterir. 1920'lerde ölen Amerikalı gazeteci yazar Frank Harris'in bu konudaki şakacı sözleri gerçeği çok iyi yansıtmaktadır. Harris, çocukken babasının ona önce basit bir tüfek verdiğini söyler. Sonra bir çiftesi olur. Yetişkin bir adam olduğundaysa, bir makineli tüfek kullanır. Oysa cinsel yetenek açısından durumunun bunun tam tersi olduğunu söyler. Harris, delikanlıyken makineli tüfek gibidir. Ama yıllar içinde bir tek atımlık tüfek olmuştur. Biraz garip bir dille anlatılmış olmakla birlikte Frank Harris'in söyledikleri gerçeği yansıtmaktadır. Dr. Alfred Kinsey, "Sexual Behaviour in the Human Male" adlı raporunda 15 yaşındaki erkeklerin % 20 kadarının arka arkaya orgazma geldiklerini, bu oranın 25 yaştakiler için % l0'dan daha az olduğunu, 40 yaşındakiler için % 5'in de altına düştüğünü bildirmektedir. Yine Kinsey'in raporuna göre; ortalama bir erkeğin bir hafta içinde ulaştığı orgazm sayısı 2,5 dolayındadır. Bu sayı, bireyden bireye değiştiği gibi, doğal olarak yaşları genç olan erkekler için daha yüksektir. Yetişkin erkeklerin ancak % 8'i, haftanın her gecesi sevişme eğilimindedir; oysa tüm erkeklerin % 15 kadarı iki haftada bir kez orgazma ulaşmaktadır.

Erkek Orgazmı Farklı Mıdır ?

Masters ve Johnson'un kadınlarda birkaç farklı orgazm kalıbı bulunduğu, buna karşılık erkeklerde yalnızca tek tip orgazm görüldüğü yolundaki tezi genellikle kabul görmüştür. Ancak bugün, bunun geçerli olmadığı yolundaki görüşler vardır. Bazen boşalmadan önceki coşkulanma o kadar yoğun olabilir ki, adeta uzunca bir orgazm gibidir; bu durumda bizzat boşalma, sürece herhangi bir şey eklemediği gibi artık doruğu değil, doruktan inişi oluşturur. Bundan başka erkeklerde de kadınlarda olduğu gibi çoklu orgazma rastlandığı iddia edilmektedir. Erkek, arka arkaya ılımlı orgazmları andıran doruk noktaları yaşamakta ve ancak bunların sonuncusunda boşalmaktadır. Erkekler için geçerli olduğu öne sürülen bir başka orgazm kalıbı da, boşalımın bitmesinden sonra bile kesilmeyen sürekli havsala kasılmalarıdır. Bu kasılmalarla birlikte duyulan yoğun haz, bazen boşalma sırasında duyulan haza eşit kıvamda olabilmektedir.

Sık sık eşanlamlı olarak kullandıkları halde, boşalma ve orgazmın iki ayrı olgu olarak ele alınmasının yararlı olduğu kabul edilir. Boşalma, meninin penisten fışkırmasını içeren fiziksel sürecin adıdır. Oysa orgazm, insanın hissettiğidir. Genellikle ikisi birlikte gerçekleşir, yani insan bir yandan boşalırken bir yandan da müthiş yoğun bir hazza kapılır. Ancak bunlardan herhangi biri, diğeri olmaksızın da gerçekleşebilir. Bir erkek boşalmadan da orgazmlar yaşayabilir. Bazı erkekler kendilerini buna alıştırmışlar ve kadınlarda olduğu gibi çoklu orgazmlar yaşayabilmektedirler. Bazıları ise boşalmadan çok önce, çok yüksek duygusal doruklara ulaşabildiklerini bildirmişlerdir. Bu kişiler orgazmın ancak kasılmalarla gerçekleştiği şeklinde alışılagelmiş tanımı aşabilseler, bu duygusal dorukları da orgazm olarak niteleyeceklerini söylemişlerdir.

Erkeğin boşaldığı, yani meni fışkırttığı, ama duygu düzeyinde pek bir hareket olmadığı durumlara daha çok rastlanmaktadır. Eğer bir insanın başına bu olay pek sık gelmiyorsa, bir sorun yok demektir. Ancak orgazmlarını güçlendirmek için uzmanlara başvuran erkeklerin sayısı çok az değildir. Doyum duygusunu arttırabilecek en temel adım, yaşanan cinsel ilişkiye tam anlamıyla katılmaktır. Pek çok insan, yaptığı işin beğenilip beğenilmeyeceğini ya da eşinin tatmin olup olmadığını düşünmekten kendi duyumlarına dikkatini veremez. Oysa bu yapıldığı takdirde alınacak haz kesinlikle artacaktır. Sevişme sırasında erkeklerin kendilerine uyguladıkları kontrolün biraz gevşemesi de doyum duygusunu güçlendirici bir etki yapabilir. Hareket, soluma ve seslerini kısıtlayarak, pek çok erkek orgazmdan alacakları hazzı da sınırlamaktadır. Kasılarak, boşalma işlemini gerçekleştiren adaleleri güçlendirmek de orgazm sırasındaki duyumları daha yoğun olarak algılamaya yardımcı olabilir. Aslında Dr. Kegel tarafından kadınlar için geliştirilmiş olan

bazı hareketlerin erkekler için de uygulanması mümkündür; bu şekilde kaslar güçleneceği gibi penis civarındaki kan dolaşımı da düzenlenecektir. Sertleşmenin, artan kan akımı ile gerçekleştiği düşünülürse, bu hareketlerin sağlayabileceği yarar da daha kolay anlaşılabilir.

Erkekler de farklı orgazmlar yaşayabilirler. Bazı orgazm türleri ancak "nöbete kapılma" olarak tasvir edilebilir. Ama orgazmın, haz duyumuna verilen yoğun bir tepki olduğu düşünülürse, bunda yadırganacak bir yan olmadığı hemen ortaya çıkar. Dr. Kinsey’e göre erkeklerin % 20'sinin ılımlı bir orgazmı olmaktadır; penisteki nabız atışı anormal güçlü değildir ve fışkırma yerine damlama söz konusudur. Erkeklerin % 45'i orgazmda kaskatı kesilir, bir ya da iki ayağında birden, ağzında, kollarında veya vücudunun başka noktalarında seğirme görülür.

Erkeklerin % 17 kadarının bacak kasları düğümlenir, ani seğirmeler, göz dalmaları ve penisin şiddetle sıçraması gözlemlenir. Yüzde 5 kadarı adeta "çılgınlaşır", konuşmak ve gülmek de dahil olmak üzere değişik tepkiler verir, geri kalan yüzde ise, "aşırı titreme, çökme, beniz atması ve bazen bayılma" gibi tepkiler gösterirler. Bazıları boşalmadan sonra hareket devam edecek olursa müthiş acı çeker ve bağırabilirler.

Kadında orgazm

Orgazm tamamı ile beyin ve vücudun bir arada hareket etmesi ile ilişkili bir olaydır. İnsan beyni seksüel uyarıları duyu organları vasıtası ile alır, işler ve öğrenilmiş tecrübelerin ışığında gövdenin cevap vermesini sağlar. Beyindeki seksüel uyarı görme (partneri çıplak olarak görme), dokunma, işitme (partnerin sesini duyma), koku gibi duyusal faktörler veya düşünce (seksüel fantezi) ile başlayabilir. Beyin ve vücut seksüel uyarılmayı ayrı ayrı başarabilmelerine rağmen orgazm ancak bunların bir arada hareket etmeleri ile gerçekleşebilir.

Kadınlarda sadece düşünce yolu ile hiçbir fiziksel temas olmadan orgazm yaşanabilir ancak bu durumda da beynin ürettiği orgazmı vücut yaşamaktadır. Doğum esnasında bile bu uyarıların bulunmasına rağmen orgazmın olmaması bu hadisenin zihinsel yönünü işaret etmekte ve daha ziyade öğrenilmiş bir fonksiyon olduğunu düşündürmektedir.Orgazm bazı yazarlara göre sadece cinsel bir zevk değil gebeliğin oluşmasında etkin rol oynayan bir faktördür. Bu yazarlara göre rahim kasılmaları spermlerin tubalara daha kolay ulaşmasını sağlar.

Kadında orgazm 4 aşamada incelenir.

1. Uyarılma fazı: Seksüel uyarılmanın ilk belirtisi memelere ve genital organlara giden kan miktarında artma ve göllenmedir.Bu göllenme vajinal dokuların arasına sıvı sızmasına ve bu sayede vajinal sekresyonda artış ve ıslanmaya neden olur.Benzer şekilde meme uçları biriken kana bağlı olarak belirginleşir.Rahim yukarıya doğru çekilir, büyük dudaklar şişer ve açılır, klitoris kabarır.

Bu safhada olan olayların özetine bakacak olursak:

- 10-30 saniye içinde vajinada ıslaklık başlar
- Vajinanın alt kısmı genişler
- Rahim ağzı ve rahim yukarı doğru çekilir
- Labialar düzleşir ve araları açılır
- Küçük dudaklar büyür
- Klitoris büyür

- Meme uçları kasların kasılması sonucu dikleşir
- Memelerin boyutları büyür.

2. Plato fazı: Bu faz esnasında vajinanın dış 1/3 kısmındaki kan göllenmesi nedeni ile vajinanın şekli değişir buna orgazmik platform adı verilir. Rahim iyice yukarıya doğru çekilir. Klitoris daha da belirginleşir ve büyük dudakların rengi koyulaşır.

Bu fazda olan olaylar:

- Cinsel arzularda artış iyice belirginleşir
- Kan birikimine bağlı olarak vajinanın dış kısmı iyice şişer
- Vajen üst kısmı balonlaşır ve vajinada hafif bir ağrı olur
- Eğer uzun sürerse vajinal ıslaklık azalabilir
- Klitoris iyice şişer
- Küçük dudaklar normalin 2-3 katı büyür
- Dudakların açılması ile vajina girişi daha belirgin hale gelir
- Küçük dudakların rengi koyulaşır
- Memelerin uç kısmındaki areola adı verilen koyu renkli alan belirginleşir.
- Emzirmemiş kadınlarda meme boyu %25 artar.
- %50-70 kadında ateş basması olur
- Kalp hızı artar
- Bacaklarda ve kalçalarda kasılmalar olur
- Kadının vücudu tam bir cinsel birleşmeye hazırdır.

3. Orgazmik faz: Kadın orgazmının en kısa süren fazıdır.Rahim, vajina ve anüsde eş zamanlı, ritmik düzenli kasılmalar olur.Bu kasılmalar 0.8-1 saniye aralıklarla gerçekleşir. Kadında bir orgazm esnasında bu türden 3-15 kasılma olur.

Orgazmik fazda:

- Yukarıda belirtildiği gibi kasılmalar olur
- Ateş basması tüm vücuda yayılır
- Vücutta buluna hemen hemen bütün kaslar kasılır
- Orgazm esnasında kişinin beyin dalgalarında değişimler görülür
- Üretradan (mesanenin dışa açıldığı yer) sıvı salgısı olur.Bazı yazarlar bunu kadının boşalması olarak tanımlar
- Kadının yüz kasları da kasılır ve sancı acı duyarmış gibi bir görüntü yaratır.
- Orgazmın tam zirve noktasında kadın vücudu kaskatı kesilir.

4. Çözülme fazı: Önceki fazlarda gerçekleşen değişimlerin normale dönme sürecidir.

- Eğer seksüel uyarı devam ederse kadın daha fazla sayıda orgazm yaşayabilir
- Vajina normal dinlenme halindeki durumuna döner
- Memeler, büyük ve küçük dudaklar ile rahim normal renk, boyut ve pozisyonuna döner
- Klitoris ve meme uçları hassaslaşır ve ağrıya duyarlı bir hal alır.
- Ateş basması kaybolur.
- Hızlı soluk alıp verme ve terleme görülür
- Kalp hala daha hızlıdır

Kadınlar erkeklerden farklı olarak cinsel uyarı devam ettiği sürece ard arda orgazm olabilirler. Oysa erkeğin yeniden orgazm olabilmesi için yaklaşık 30 dakikalık bir süreye ihtiyacı vardır.

Orgazm olmamasına anorgazmi adı verilir. Bu durum anksiyeteye yol açar ve sonuçta kişinin kendi kendine olan saygısı yitirmesi ve depresyon ile sonuçlanabilir. Saf orgazmik disfonksiyon kadınlarda nadir olarak görülür. Her ilişkide orgazm yaşanacak diye bir kural yoktur.Zaman zaman orgazm olmaması son derece normal bir durumdur. Orgazm

olmaması ile beraber cinsel isteksizlik ve disparonia olması önemlidir. Eğer kişi partneri ile orgazm yaşayamıyor ise bu o kişiye karşı olan ilgi kaybından dolayı olabilir. Bu tür kişiler genelde başka bir partner veya mastürbasyon ile orgazma ulaşabilirler.

Orgazm bozuklukları 3 kategori altında incelenebilir:

1. Rastgele (Random) anorgazmi: Zaman zaman orgazm yaşanamaması.

2. Koital anorgazmi : Cinsel birleşmede orgazm olmaması ancak mastürbasyon vb. gibi yöntemler ile orgazma ulaşılması.

3. Erken orgazm: Kadınlarda çok nadir olarak görülür. Bu pek çok kadın için yakınılacak bir durum değildir. Çünkü kadınlar erkeklerden farklı olarak arka arkaya pek çok kez orgazm olabilirler.

Orgazm bozukluklarının %5'den daha azında altta yatan organik bir sebep bulunabilir. En sık karşımıza çıkan sebepler diyabet, alkolizm, nörolojik bozukluklar ve nörolojik ilaç kullanımıdır.Psikolojik etkenler ise travma, problemli bir çocukluk geçirilmiş olması, düzenli ve sağlıklı bir aile yaşantısının olamaması, ergenliğe geçiş döneminde problemli ve travmatik cinsel deneyimlerin yaşanması ve cinsel kimlik çatışmaları sayılabilir.

Peki orgazm kadının mutluluğu için gerekli midir ?

Özellikle ülkemizde milyonlarca kadın orgazmın ne olduğunu dahi bilmeden mutlu bir şekilde yaşamaktadır.Ancak eğer orgazmı yaşasalardı hayatları muhtemelen daha keyifli olacaktı. Orgazm normal bir vücut fonksiyonudur. Eğer kadın orgazm yaşamıyorsa ilişki sonrası kendini huzursuz hissedebilir. Çünkü pelvik organlarda toplanan kan rahatsızlık yaratabilir.Bazı yayınlarda orgazm yaşamadan cinsel ilişkiyi bitiren kadınlarda bel ve sırt ağrılarının görüldüğü bildirilmektedir.

Özellikle son zamanlarda gerek görsel gerekse yazılı basında konu ile ilgili haberlerin yer alması orgazmı bilmeyen kadınların aklını karıştırmaktadır. Sürekli duyduğu bu olayı yaşayamamanın getirdiği stres nedeni ile pek çok çiftin cinsel hayatları zedelemekte ve sonuçta olumsuz olaylar görülebilmektedir. Bu nedenle pek çok kadın orgazm olmasa bile orgazm taklidi yaparak partnerini kandırma yoluna gitmekte bu da olayı bir kısır döngüye sokmaktadır.

Orgazm problemi yaşayan kadınların bunu gurur meselesi yapmadan ilgili merkez ve kişilere müracaat etmeleri hem kendilerini hem de partnerlerini memnun edecek sonuçlar doğurabilecektir.

Orgazm İle İlgili Yanlışlar

Kadın ve erkeklerin orgazm konusunda birbirlerini yanılttığı birtakım düşünce ve tutumlar içine girebildiklerine sık sık tanık olunur. Sonuçta ortaya çıkan yanılgıların, yaygınlık kazanmış olan bazılarının üzerinde durmak gerekir.

"Eğer erkek yeterince dayanabilirse, her kadın orgazma gelebilir !" Bu iddia ancak kısmen doğrudur. Uzun süren bir koitusun sonunda erişilen doruk, teknik olarak orgazm sayılsa bile, hedefe varmak için girişilen acele ve endişe içinde, işin bütün zevki kaybolup gidecektir. Yazdığı kitaplar satış rekorları kıran ünlü fahişe Xaviera Hollander, en yoğun orgazmların, ilk 5 dakika içinde gerçekleştiğini söylemektedir. Aslında birçok bilimsel araştırma da bu iddiayı doğrulamaktadır. Dolayısıyla zevkli bir cinsel birleşmenin anahtarı, özenli ve uzun ön oynaşma süreci olmaktadır.

"Kadın gelmeye başlayınca, erkek mümkün olduğunca sert hareket etmelidir !" Oysa bunun tam tersi geçerlidir; erkek olabildiğince hareketsiz kalmalıdır. Ancak böyle olursa, hem kadın hem de erkek, kadının kasılan dölyolu kaslarının farkına ve hazzına varabilir. Hollander, kendi kendilerini uyararak ulaştıkları orgazmların, niye cinsel birleşmede ulaştıklarından daha yoğun olduğunu soran çok sayıda kadının mektubuna verdiği cevapta, meseleyi, dölyolu kaslarının kasılmasını algılayabilmeye bağlamaktadır. Her ne kadar bu konuda kadından kadına farklılıklar söz konusuysa da, genel olarak orgazm sırasında erkeğin sert hareket etmesini gerekçeleyen herhangi bir ipucu yoktur.

"En iyi orgazmlar, eşanlı olanlardır !" Bu da yanlıştır. Uzun süre birlikte olmuş insanların eşanlı olarak orgazma gelmesi hem mümkün, hem de zevkli olabilir. Ancak bu, doğal olursa haz verebilir. Aksi durumda, duyguları geri plana iten bir koşuşma söz konusudur. Eşlerden birinin önce gelmesi, hiçbir şekilde diğerinin orgazma ulaşmasını engelleyemeyeceği gibi, tersine, eşlerin üzerinden yetişme ya da erteleme endişesini kaldıracağı için, birleşme sürecinin zevk boyutu öne çıkabilecektir.

Uykuda Orgazm

İnsanların uykuda cinsel tepkiler yaşayabildiği, bilinen bir gerçektir. En eski dini kitap olan Tevrat'ta, uykusunda orgazma gelen adamın bu "pislikten" kurtulmak için yıkanmasını buyuran ayetler vardır.

Ancak olay salt erkeğe özgüymüş gibi ele alınmaktadır. Aslında 1950 ortalarına kadar kadınlarda da bu türden bir cinsel boşalma olduğu bilinmiyordu.

Kinsey ve arkadaşlarının yaptığı araştırmalar ilk aydınlatıcı adımlar olmuştur. **İrade dışı;** uykuda orgazmlar özellikle erkeklerde hemen her zaman cinsel rüyalarla birlikte gerçekleşir.

Uyku sırasında günlük çekingenliklerimiz ve öğrenilmiş denetimlerimiz, çok daha az etkin olduğundan birçok bilinçaltı dileklerimiz zararsız, simgesel biçimde rüya olarak ortaya çıkarlar. Bilinçli yasaklamaların etkisinin azalması, çoğu kimsenin, özellikle kadınların, uykuda çok daha hızlı orgazma gelmelerini de açıklar.

Bugün genellikle uykuda orgazmın gerekli ve sağlıklı olduğu hatta cinsel perhiz durumlarında "doğal" bir ikame yolu oluşturduğu düşünülür. Oysa Kinsey'in raporları bunun doğru olmadığını göstermektedir.

Bu araştırma sonuçlarına göre; örneğin haftada birkaç kez cinsel birleşmeyle orgazma gelme olanağından yoksun kalan bir kadının uykusunda yaşadığı orgazm sayısı, yılda ancak birkaç kezlik bir artış göstermiştir. Oysa bazı kadınların uykuda orgazm sayıları, cinsel birleşmede orgazmlarının artmasıyla oranlı olarak artış göstermiştir. Yani aslında, uykuda orgazm insan vücudunun doğal bir işlevi olup, bilinçli cinsel eylemin ikamesi değildir.

Anında orgazm "implant"ı: Düğmeye bas, orgazm ol!..

Amerikalı bir cerrah, cinsel ilişkiye girmeden kadının orgazm olmasını sağladığını söylediği "implant" (deri altına yerleştirilen aygıt) geliştirdi. İngiliz New Scientist dergisinin haberine göre, Kuzey Carolina'nın Winston kentinde çalışan Doktor Stuart Meloy, patent hakkını aldığı buluşunun klinik deneylerini bu yıl içinde Amerikan Medtronic firmasıyla ortaklaşa yapacak. Minneapolis'te faaliyet gösteren firma, sinir ve kalp rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılan uyarıcılar üretiyor.

Amerikalı doktorun, ağrılarını azaltmak istediği kadın hastasının omuriliğine elektrot yerleştirme ameliyatı yaparken "implant" fikrini geliştirdiği kaydedildi. Dergiye göre, elektrotların nereye yerleştirileceğini öğrenebilmek için hasta uyutulmamıştı. Kadın aniden zevk çığlıkları atmaya başladı. Şaşıran doktor, ne olduğunu sordu, ancak kadın, "Bunu kocamdan öğrenebilirsiniz" diyerek yaşadıklarını anlatmadı.

Kadının ameliyat sırasında orgazm olduğunu gören cerrah Meloy, orgazm güçlüğü çeken kadınlar için deri altına yerleştirilecek sigara paketinden küçük uyarıcıyı geliştirdi. Uzaktan kumandayla uyarıcıya komuta edilebilecek.

Dr. Meloy, geliştirdiği sistemi, "aşırı kullanım"a karşı programlamayı da tasarlıyor, ama kaç orgazma göre ayarlama yapacağına henüz karar vermedi. Amerikalı doktor, buluşunu erkekler üzerinde de denemek istediğini belirtti ve "Sistemin aynı şekilde erkekte de çalışmaması için neden yok" dedi. Ünlü sinema oyuncusu Woody Allen'ın oynadığı "Sleeper" adlı filmde, "orgazmatron" adlı bir aygıt vardı ve düğmesine basmak orgazm sağlamaya yetiyordu.

Orgazm sonrası hormon dalgalanması cinsel arzuyu azaltıyor

Gece boyunca seks fikri oldukça ilgi çekici olsa da vücudun fiziksel eğiliminin böyle olmadığı vurgulanıyor.

Alman araştırmacıların yaptıkları bir çalışmaya göre prolaktin hormonu, orgazmdan sonra yükseliyor. Cinsel ilişki sırasında ve orgazm sonrasında kandaki hormonların düzeylerini inceleyen Dr. Manfred Schedlowski ve Michael Exton, orgazm öncesinde kanda noradrenalin ve adrenalin miktarı yükselirken, orgazmın hemen sonrasında prolaktin hormonunun şaşırtıcı derecede düştüğünü açıkladı.

Prolaktin düzeyi orgazm sonrasında %100'e varan düşüşler gösteriyor ve yaklaşık bir saat kadar bu düzeyi koruyor. Prolaktin, daha çok kadınlarda doğum sonrası süt üretiminden sorumlu olan hormon olarak biliniyor. Ancak kadın ya da erkekte fark etmeksizin bu hormonun kronik olarak üretimi, cinsel arzuyu azaltıyor. Aynı ekibin daha önceki çalışması prolaktinin erkekler üzerindeki etkisi üzerineydi. Ancak bu hormon düzeyi genel olarak kadınlarda daha yüksek.

Sahte orgazmı tanıma yöntemi

İtalyan seks uzmanı Maurizio Bossi, kadınların yüzde 40'ının ''sık sık'' ya da ''her zaman'' orgazm numarası yaparak eşini kandırdığını ortaya çıkardı.

Araştırmasında, seks sırasındaki 5 bin kadını inceleyen Bossi, ''gerçek'' orgazmı sahtesinden ayırt etmenin mümkün olduğunu söyledi. Bossi, gerçek orgazmda görülen ve hiçbir kadın tarafından taklit edilemeyen bu uyarı sinyallerini şöyle sıraladı:

Seks esnasında kadın, yüzü, göbeği, göğüs ve ayakları erkek tarafından görülebilecek şekilde yatış pozisyonu almalı. Orgazmdan kısa bir süre önce burnu hafiften sulanmaya başlar. Sonra göğüs uçları sertleşmeye başlar. Orgazmdan hemen önce, boğazı kuruduğu için yutkunma gereksinimi duyar. Göğüsleri arasındaki deri hafif kızarır. Nihayetinde de göz bebekleri büyür. En önemlisi, orgazm esnasında, kadının ayakları da oynar. Özellikle başparmağı dik duruma geçer.

Orgazmın ısı haritası

İnsanlar cinsellik hakkında her şeyi bildiklerini sanıyor, ancak cinsellikle ilgili araştırmalar henüz işin başında.

Seks konusundaki araştırmalar, diğer bilimsel araştırmaların 30 ile 40 yıl gerisinde.' Bu sözler Hannover Tıp Fakültesi'nin seksologlarından Uwe Hartman'a ait.
Ne kariyer, ne statü, ne de zenginlik insanın duyduğu duygusal ve cinsel boşluğu doldurmaya yetmiyor. Sevmek ve sevilmek en önemli zenginlik kabul ediliyor. Ancak insan hayatında önemli bir rol oynayan cinsellik bilimsel açıdan yıllarca ihmale uğradı. Alman Focus Dergisi'ne göre şimdi bilim adamları A'dan Z'ye cinselliği deşifre ederek cinsel sorunların teşhisi ve tedavisi için yeni metotlar geliştirmeye çalışıyorlar. Cinsellik konusunda araştırmalar yapmaya başlayan bilim adamları şimdiden kayda değer adımlar atmaya başladılar.

İşte son araştırmalardan birkaç ilgi çekici sonuç:

Aşık beyin
Parisli psikiyatr Serge Stoleru, orgazm sırasında beyinde meydana gelen değişimleri görüntülemeye başardı. Stoleru'ya göre orgazm sırasında beynin belirli yerlerinde faaliyetlerde artış gözleniyor. Ayrıca özel aletlerle çekilen beyin görüntülerinden aşık bir kişiyi, aşık olmayandan ayırmak mümkün.

Kadınlara Viagra
Amsterdamlı psikolog Ellen Laan ise kadınlarda cinsel uyarının nasıl geliştiğini araştırıyor. Çünkü kadınlarda görülen cinsel soğukluk, vajinal kasılma ve acı gibi cinsel sorunlar konusunda fazla bir şey bilinmiyor. Bu araştırmalar sayesinde kadınlar için de Viagra geliştirmek mümkün olacak.

Aşkın biyokimyası:
Karolinska-Enstitüsü'nden İsveçli psikolog Kerstin Uvnaes-Moberg ise 'Aşkın nörobiyolojisi var mı?' sorusuna cevap arıyor ve 'Evet' cevabını veriyor. Psikolog, aşk ve duygusal ilişkilerin insanı niye mutlu ettiğini deşifre etmeye çalışıyor.

Kadında orgazmı artıran krem

ABD'de kapış kapış satılan, kadınlarda orgazmı artıran krem İngiltere'de de piyasaya çıktı.

Viacreme'in 10 dakikada etkisini gösterdiğini, ABD'deki satışlarının 700 milyon doları (yaklaşık 800 trilyon) bulduğunu belirten ilgililer, "Bu kreme her kesimden kadın rağbet ediyor. Bir parça eğlence isteyen genç kadınlar, aşk hayatlarından sıkılan evli kadınlar, orgazm sorunu yaşayanlar" dediler. Yetkililer hassasiyeti artıran kremin yarım saat kadar etkili olduğunu söylediler.

27 Şubat 2002

Aşamalarıyla kadında orgazmı tanıyın!

Orgazm tamamı ile beyin ve vücudun bir arada hareket etmesi ile ilişkili bir olay. İnsan beyni seksüel uyarıları duyu organları vasıtası ile alır, işler ve öğrenilmiş tecrübelerin ışığında gövdenin cevap vermesini sağlar. Beyindeki seksüel uyarı görme (partneri çıplak

olarak görme), dokunma, işitme (partnerin sesini duyma), koku gibi duyusal faktörler veya düşünce (seksüel fantazi) ile başlayabilir.

Beyin ve vücut seksüel uyarılmayı ayrı ayrı başarabilmelerine rağmen orgazm ancak bunların bir arada hareket etmeleri ile gerçekleşebilir.

Kadınlarda sadece düşünce yolu ile hiçbir fiziksel temas olmadan orgazm yaşanabilir ancak bu durumda da beynin ürettiği orgazmı vücut yaşamaktadır.

Doğum esnasında bile bu uyarıların bulunmasına rağmen orgazmın olmaması bu hadisenin zihinsel yönünü işaret etmekte ve daha ziyade öğrenilmiş bir fonksiyon olduğunu düşündürmektedir.

Orgazm bazı yazarlara göre sadece cinsel bir zevk değil gebeliğin oluşmasında etkin rol oynayan bir faktördür. Bu yazarlara göre rahim kasılmaları spermlerin tubalara daha kolay ulaşmasını sağlar.

Kadında orgazm 4 aşamada incelenir:

1. Uyarılma fazı: Seksüle uyarılmanın ilk belirtisi memelere ve genital organlara giden kan miktarında artma ve göllenmedir.Bu göllenme vajinal dokuların arasına sıvı sızmasına ve bu sayede vajinal sekresyonda artış ve ıslanmaya neden olur.Benzer şekilde meme uçları biriken kana bağlı olarak belirginleşir.Rahim yukarıya doğru çekilir, büyük dudaklar şişer ve açılır, klitoris kabarır.

Bu safhada olan olayların özetine bakacak olursak:

- 10-30 saniye içinde vajinada ıslaklık başlar
- Vajinanın alt kısmı genişler
- Rahim ağzı ve rahim yukarı doğru çekilir
- Labialar düzleşir ve araları açılır
- Küçük dudaklar büyür
- Klitoris büyür
- Meme uçları kasların kasılması sonucu dikleşir
- Memelerin boyutları büyür.

2.Plato fazı: Bu faz esnasında vajinanın dış 1/3 kısmındaki kan göllenmesi nedeni ile vajinanın şekli değişir buna orgazmik platform adı verilir. Rahim iyice yukarıya doğru çekilir. Klitoris daha da belirginleşir ve büyük dudakların rengi koyulaşır.

Bu fazda olan olaylar:

- Cinsel arzularda artış iyice belirginleşir
- Kan birikimine bağlı olarak vajinanın dış kısmı iyice şişer
- Vajen üst kısmı balonlaşır ve vajinada hafif bir ağrı olur
- Eğer uzun sürerse vajinal ıslaklık azalabilir
- Klitoris iyice şişer
- Küçük dudaklar normalin 2-3 katı büyür
- Dudakların açılması ile vajina girişi daha belirgin hale gelir
- Küçük dudakların rengi koyulaşır
- Memelerin uç kısmındaki areola adı verilen koyu renkli alan belirginleşir.
- Emzirmemiş kadınlarda meme boyu %25 artar.
- %50-70 kadında ateş basması olur
- Kalp hızı artar
- Bacaklarda ve kalçalarda kasılmalar olur
- Kadının vücudu tam bir cinsel birleşmeye hazırdır.

3. Orgazmik faz: Kadın orgazmının en kısa süren fazıdır.Rahim, vajina ve anüste eş zamanlı, ritmik düzenli kasılmalar olur.Bu kasılmalar 0.8-1 saniye aralıklarla gerçekleşir. Kadında bir orgazm esnasında bu türden 3-15 kasılma olur.

Orgazmik fazda:

- Yukarıda belirtildiği gibi kasılmalar olur
- Ateş basması tüm vücuda yayılır
- Vücutta buluna hemen hemen bütün kaslar kasılır
- Orgazm esnasında kişinin beyin dalgalarında değişimler görülür
- Ürethradan (mesanenin dışa açıldığı yer) sıvı salgısı olur.Bazı yazarlar bunu kadının boşalması olarak tanımlar
- Kadının yüz kasları da kasılır ve sanci acı duyarmış gibi bir görüntü yaratır.
- Orgazmın tam zirve noktasında kadın vücudu kaskatı kesilir.

4. Çözülme fazı: Önceki fazlarda gerçekleşen değişimlerin normale dönme sürecidir.

- Eğer seksüel uyarı devam ederse kadın daha fazla sayıda orgazm yaşayabilir
- Vajina normal dinlenme halindeki durumuna döner
- Memeler, büyük ve küçük dudaklar ile rahim normal renk, boyut ve pozosiyonuna döner
- Klitoris ve meme uçları hassaslaşır ve ağrıya duyarlı bir hal alır.
- Ateş basması kaybolur.
- Hızlı soluk alıpverme ve terleme görülür
- Kalp hala daha hızlıdır

Kadınlar erkeklerden farklı olarak cinsel uyarı devam ettiği sürece ard arda orgazm olabilirler. Oysa erkeğin yeniden orgazm olabilmesi için yaklaşık 30 dakikalık bir süreye ihtiyacı vardır.

Orgazm olmamasına anorgazmi adı verilir. Bu durum anksiyeteye yol açar ve sonuçta kişinin kendi kendine olan saygısı yitirmesi ve depresyon ile sonuçlanabilir. Saf orgazmik disfonksiyon kadınlarda nadir olarak görülür.

Her ilişkide orgazm yaşanacak diye bir kural yoktur. Zaman zaman orgazm olmaması son derece normal bir durumdur. Orgazm olmaması ile breber cinsel isteksizlik ve disparonia olması önemlidir.

Eğer kişi partneri ile orgazm yaşayamıyor ise bu o kişiye karşı olan ilgi kaybından dolayı olabilir. Bu tür kişiler genelde başka bir partner veya mastürbasyon ile orgazma ulaşabilirler.

Orgazm bozuklukları 3 kategori altında incelenebilir:

1. Rastgele (Random) anorgazmi: Zaman zaman orgazm yaşanamaması.
2. Koital anorgazmi : Cinsel birleşmede orgazm olmaması ancak mastürbasyon vb. gibi yöntemler ile orgazma ulaşılması.
3. Erken orgazm: Kadınlarda çok nadir olarak görülür. Bu pekçok kadın için yakınılacak bir durum değildir. Çünkü kadınlar erkeklerden farklı olarak arka arkaya pekçok kez orgazm olabilirler.
Orgazm bozukluklarının %5'den daha azında altta yatan organik bir sebep bulunabilir. En sık karşımıza çıkan sebepler diabet, alkolizm, nörolojik bozukluklar ve nörolojik ilaç kullanımıdır.Psikolojik etkenler ise travma, problemli bir çocukluk geçirilmiş olması, düzenli ve sağlıklı bir aile yaşantısının olmamaması, ergenliğe geçiş döneminde problemli ve travmatik cinsel deneyimlerin yaşanması ve cinsel kimlik çatışmaları sayılabilir.

Peki orgazm kadının mutluluğu için gerekli midir ?

Özellikle ülkemizde milyonlarca kadın orgazmın ne olduğunu dahi bilmeden mutlu bir şekilde yaşamaktadır.Ancak eğer orgazmı yaşasalardı hayatları muhtemelen daha keyifli olacaktı. Orgazm normal bir vücut fonksiyonudur. Eğer kadın orgazm yaşamıyorsa ilişki sonrası kendini huzursuz hissedebilir. Çünkü pelvik organlarda toplanan kan rahatsızlık yaratabilir.Bazı yayınlarda orgazm yaşamadan cinsel ilişkiyi bitiren kadınlarda bel ve sırt ağrılarının görüldüğü bildirilmektedir.

Özellikle son zamanlarda gerek görsel gerekse yazılı basında konu ile ilgili haberlerin yer alması orgazmı bilmeyen kadınların aklını karıştırmaktadır. Sürekli duyduğu bu olayı yaşayamamanın getirdiği stres nedeni ile pekçok çiftin cinsel hayatları zedelemekte ve sonuçta olumsuz olaylar görülebilmektedir. Bu nedenle pekçok kadın orgazm olmasa bile orgazm taklidi yaparak partnerini kandırma yoluna gitmekte bu da olayı bir kısır döngüye sokmaktadır.

Orgazm problemi yaşayan kadınların bunu gurur meselesi yapmadan ilgili merkez ve kişilere müracaat etmeleri hem kendilerini hem de partnerlerini memnun edecek sonuçlar doğurabilecektir.

20 Nisan 2003

Ten uyuşmazlığı dedikleri bela...

Cinsel bakımdan uyuşamadıklarını söyleyenler, kendi cinsel arzularının eşlerininkinden ya daha zayıf olduğunu veya zevk aldıkları cinsellik biçiminin eşlerininkinden farklı olduğunu anlatmak istemektedir. Bu tür uyumsuzluklar, ilişkinin ilk aylarında, hatta ilk birkaç yılında ortaya çıkmayabiliyor.

Özellikle kırsal yörelerde, evlilikten önce eşler arasında cinsel ilişki olanağı ya çok kısıtlıdır ya da hiç yoktur. Üstelik ilişkinin ilk dönemlerinde eşler, cinsel birleşmenin bütün biçim ve alanlarını deneme yoluna gitmezler.

Çoğu zaman, oldukça yalın birleşme biçimleri onları doyurmaya yeter. Hal böyle olunca cinsel uyumsuzluğun ortaya çıkması kadın ve erkeğin birbirlerini daha yakından tanımaya ve yenilik istemeye başladıkları dönem olan, ilişkinin ikinci ya da üçüncü yılına rastlar. Bu yüzden boşanmaların yüzde 40'ı da evliliğin ilk beş yılında olmaktadır.

Uyumsuzluğun bir nedeni, eşlerin cinsel istek düzeyinin eşit olmamasıdır. Erkek her gece isterken, kadına haftada bir birleşme yetebilir veya bunun tam tersi de olabilir.

Geoffrey Gorer'in İngiltere'de 30 yıl önce yaptığı araştırmalarda, kadınların yarısı, erkeklerin de yüzde 30'u, verdikleri cevaplarda, kadın cinselliğinin erkeklerden daha "manevi" ve "daha az hayvanca" olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bunlarla kastedilen, erkeklerin cinsel arzularının daha kolay uyanabilmesidir.

Gerçekten de, erkeklerin psikolojik ve görsel uyaranlara karşı daha duyarlı olduğu saptanmıştır. Buna karşılık, kadınların cinselliği, görsel uyaranlardan çok, bedensel temasla uyarılabilmektedir. Ve içinde yaşadığımız modern toplumlarda, cinsel çağrışımlı reklamlardan pornografik film ve yayınlara kadar her şey, özellikle erkek cinselliğinin kızıştırılmasına yöneliktir.

İkinci bir uyumsuzluk türü, eşlerin birbirlerinden farklı cinsel faaliyet biçimlerinden zevk almalarından kaynaklanır.

Bazı insanlar, suçluluk duygusu, korku ya da düpedüz bilgisizlik ve deneyimsizlik gibi

nedenlerle, bazı sevişme biçimlerinden ürkebilirler. Eşinin anal seksi denemek istemesi kadını dondurmaya yetebilir.

Çoğu zaman erkekler aydınlıkta sevişmekten hoşlanırken, kadınlar karanlığı ya da loş bir ortamı tercih ederler. Bunun çocukluktan gelen psikolojik nedenleri olduğu gibi, sosyal ve kültürel nedenleri de olabilir. Kinsey'in gösterdiği gibi, farklı toplumsal tabaka ve kesimler, cinsellik konusunda da farklı tutumlara sahiptir.

Örneğin kentlilerde cinsel yaşam daha çeşitlenmiş olduğu halde, kırsal kesimde oldukça yalındır ve esas olarak erkek orgazmından ibarettir. Bu nedenle, farklı toplumsal kesimlerden gelen kişiler arasında cinsel uyumsuzlukların çıkma olasılığı daha fazladır. Bazı kadınlar, aldıkları kapalı eğitimin etkisiyle, uysal ve pasif bir cinsel rolün dişiye daha uygun düştüğü inancındadır; oysa sürekli olarak "hazır" rolünü oynamaktan bıkmış olan erkek de onlardan biraz daha aktif, coşkulu, yol gösterici bir sevişme tarzı bekliyor olabilir.

Sevgi olmadığı halde birlikte yaşama zorunluluğu da zamanla sevgisizliği açık düşmanlığa dönüştürebilir. Kişiler, bütün sıkıntılarının kaynağı olarak eşini görmeye başlar.

Bu tür düşmanca duygular, kişilerin cinsel arzularını da öldürür. Böyle bir ilişki içinde, kişiler başlangıçta sağlıklı oldukları halde sonradan cinsel bakımdan işlevsizleşebilirler. En iyi çözüm, erkeğin de kadının da daha mutlu olabilecekleri bir başka eş aramalarıdır; yoksa biriken cinsel doyumsuzluk ve gerilim, kişinin yaşamının diğer alanlarında da yıkıcı etkiler yapabilmektedir.

Eğer eşler birbirini gerçekten seviyorsa, tensel uyumsuzluk karşılıklı anlayış ve deney yoluyla çözülebilir. Çoğu zaman cinsel uyumsuzluk, birbirine hiç alışmamış yeni eşlerin acemilik ve aşırı heyecanından da doğabilir. Bir çiftin ilk cinsel birleşmesi hemen her zaman korkular ve duygusal gerilimlerle doludur.

Bu düşünce, eşlerden birinin cinsel bakımdan işlevsiz kalmasına neden olabilir. Ama erkekle kadın birbirine alıştıkça ve gerginlikten kurtuldukça, cinsel ilişkinin de doğal yoluna girmesi beklenir. Farklı kültürlerden geliyor olsalar, farklı zevklere sahip olsalar da, sevgi giderek eşlerin birbirine benzemesine yol açacaktır.

Burada önemli olan, iki insanın birbirine karşı açık olması, neden zevk alıp neden zevk almadıklarını rahatça söyleyebilmesi, sorunlarını birbirine anlatabilmesidir.

Ama eğer birbirine alışmak ve ilk günlerin gerginliğinden sıyrılmak da istenen cinsel uyumu sağlamıyorsa, o zaman ortada daha ciddi sorunlar var demektir. Bu durumda eşlerden birinin daha köklü bir cinsel rahatsızlığı vardır ya da düpedüz birbirlerini sevmiyorlardır. İktidarsızlık ya da soğukluk gibi daha köklü sorunlar söz konusuysa, bir hekime gidilmesi gerekebilir.

Bazı soğukluk ve iktidarsızlık türlerinde, eşler arasındaki sevgi ve anlayış, sorunların çözümüne yetebilir.

30 Eylül 2003

Doruğa ulaşmanın yolları

Partnerinizle mükemmel bir uyum yakalamak ve doyumsuz geceler yaşamak adına sizin için derlediğimiz tüyolarımıza bir göz atın.

Seks hayatınız hakkında konuşun

Cinsel hayatınız hakkındaki düşüncelerinizi onunla paylaşırsanız çok geçmeden aranızdaki duygusal bağın daha da güçlendiğine şahit olursunuz. Başlarda onunla bu konulardan konuşmaktan rahatsız olabilirsiniz. Fakat zamanla bunun ilişkiniz açısından çok önemli bir adım olduğunu göreceksiniz. Ona cinsel hayatınızda en çok hoşunuza giden şeyi söyleyebilir ya da yeni birşey denemeyi teklif edebilirsiniz. Fakat bu konuları yatak odasının dışında konuşmaya özen gösterin. Sevişmeye başlamadan önce ya da sevişirken bu konuları açmamaya özen gösterin. Örneğin sahilde el ele yürüdüğünüz romantik bir akşam ona seks hayatınızla ilgili istediğin herşeyi söyleyebilirsiniz.

Ön sevişmeye mümkün olduğu kadar erken başlayın

Onunla üst üste orgazmlar yaşayabilmeniz için yavaş yavaş sevişmeye başlayın. Önce gün içinde sevişmeye hazır olduğunuzu ona belli edin. Eve geldiğinde partnerinizin omuzlarına masaj yapın ve rahatlamasını sağlayın. Dokunuşlarınızla aranızda oluşan duygusal bağı erotik sözlerinizle süsleyebilir ve muhteşem bir gecenin kapılarını aralayabilirsiniz.

Gün içinde onu düşünün

En yoğun gününüzde bile birkaç dakikanızı onu düşünmeye ayırın ve hatta o gece yaşamak istediğiniz şeylerle ilgili minicik bir fantazi kurun.

Seks yapmak için zaman ayırın

Partneriniz de siz de çok yoğun çalışıyor olabilirsiniz. Bu durumda cinsel hayatınızın sosyal hayatınızdan geri kalmaması için beraber olduğunuz kişiyle ne zaman seks yapacağınıza dair planlar yapın.

Seksin eğlenceli bir oyun olduğunu unutmayın

Seks yaparken ne kadar eğlenirseniz o kadar zevk alırsınız. Cinsel deneyimlerinizi yaşarken çeşitli oyuncaklarla ya da seksi iç çamaşırlarıyla gecenize renk katabilir, cinsel hayatınızı erotik bir masala dönüştürebilirsiniz.

Fantezilerinizi besleyen bir alışveriş yapın

Alışverişe çıktığınızda size erotik birşeyler çağrıştıracak şeyler almaya ne dersiniz? Örneğin çikolata sosları, masaj yağları ya da çilek…

Havanızda mı değilsiniz, bırakın o başlatsın!

O anda seks yapmak istemiyorsunuz. Sırf bu yüzden partnerinizle yaşanacak heyecanlı dakikaları es geçmeyin. Bırakın o size dokunmaya başlasın. Belki vücudunuz bu dokunuşlara cevap verir.

Sevişmeden önce onunla vakit geçirin

Eğer gecenin ilerleyen saatlerinde sevişmeyi planlıyorsanız o akşam ayrı odalarda TV izlemek yerine sohbet edebilir, yazın çıkacağınız tatilin planlarını yapabilir ya da ikinizin de sevdiği bir programı birlikte izleyebilirsiniz. Unutmayın önce duygusal olarak uyum sağlamalı daha sonra bu uyumu yatakta devam ettirmelisiniz.

Onun uzaklara gittiğini farz edin

Bir sonraki buluşmanızda onun çok kısa bir süre sonra bir süreliğine uzak bir ülkeye

gideceğini farz edin. Onu ne kadar özleyeceğinizi düşünerek o günkü sevişmenizden farklı bir tat alabilirsiniz.

'Yatak favorileri' listesi çıkartın

Onun ve sizin yapmaktan en çok hoşlandığınız yatak oyunlarını bir kağıda yazın ve bu listeyi yüksek sesle ona okuyun.

Ev işlerini erotik hale getirin

Ev işi yapmaktan hoşlanmıyorsanız bu işleri partnerinizle birlikte bir zevk oyununa dönüştürmek elinizde. Örneğin o gün çamaşır makinesini siz boşalttıysanız partnerinizden sizin için striptiz yapmasını isteyebilirsiniz. O bulaşık makinesini boşalttıktan sonra sizden soyunmanızı ve ona masaj yapmanızı isteyebilir. Bu eğlenceli listeyi istediğiniz gibi uzatabilirsiniz.

Seks filmleri satın alın

Sokağınızdaki DVD satan dükkandan böyle bir film kiralamaktan çekiniyorsanız başka semtte bulunan bir dükkana giderek erotik bir film satın alabilirsiniz.

Klitorise dikkat

Birçok kadın klitoris temasından orgazm olur. Fakat bazıları bu temasın çok güçlü olduğunu düşündükleri için klitorisin etrafındaki bölgelerden zevk alır. Erkekler bu noktayı es geçmeyin.

10.05.2005

Doğru bilinen seks yalanları

Seks hayatı hakkında doğru sandığınız ama yanlış olanları biliyor musunuz ?

Seks hakkında uzmanlara danışılmadan uydurulan efsaneler dilden dile dolaşıyor. İşte seks hakkında en çok doğru sanılan yanlışlar ve gerçekleri:

KADIN ORGAZM OLURSA DAHA KOLAY GEBE KALIR

Dr. Dawn Harper, bu teoriyi şöyle açıklıyor: Spermin orgazm sırasında daha rahat şekilde yumartaya girdiği düşünülür. Fakat, sperm yeteri kadar hareketli değilse, kadının orgazm olması hiçbir şeyi değiştirmez. Kadınların hamile kalmasında asıl önemli olan spermlerin sağlıklı olmasıdır.

GERİ ÇEKİLME YÖNTEMİNDE HAMİLE KALMA RİSKİ SIFIR

Bu seks yalanı her yıl binlerce kadının istemeden hamile kalmasına neden oluyor. Erkek, orgazmdan önce adına zevk suyu denilen bir sıvı salgılar. Bu da partnerinin hamile kalmasına neden olabilir.

KONDOM BÜTÜN CİNSEL HASTALIKLARDAN KORUR

Doğru kullanıldığı zaman, prezervatif, birçok seksüel yolla bulaşan hastalıklardan korur. HIV, bel soğukluğu, frengi bunlardan bazıları. Ancak, genital uçuk ya da siğillerin bulaşmasını engellemez.

ORAL SEKS YAPMAKLA HASTALIK BULAŞMAZ

ORAL seks yaparken, uçuk, frengi ve benzeri cinsel hastalıklar bulaşabilir. Özellikle ağzınızda açık bir yara varsa HIV virüsünün (AIDS) bulaşması kaçınılmaz. Bu durum sadece kadınlar için değil, aynı zamanda erkekler için de geçerli.

HAMİLEYKEN SEKS YAPILMAZ ÇÜNKÜ BEBEĞE ZARAR VERİR

DÜŞÜK riski ya da buna benzer özel bir durum söz konusu olmadığı takdirde, kadınlar hamileyken seks yaşamlarını sürdürebilir. Yine de jinekoloğunuza danışmayı unutmayın.

ADET DÖNEMİNDE HAMİLE KALINMAZ

KADINLAR, reglden 14 gün önce yumurta oluşturur. Bu nedenle, korunmasız seks yapıldığı takdirde hamile kalma olasılığı oluşur.

KADIN MENOPOZDAN SONRA SEKS YAPMAZ

KADINLAR genellikle 50 yaşından sonra menopoza girer. Ancak çoğu kadın menopozdan sonra daha iyi bir cinsel hayatı olduğunu savunur. Kadınlar bu dönem, hamile kalıp, çocuk sahibi olma endişesi taşımadan daha rahat seks yapar.

ASLINDA KADINDA G-NOKTASI YOKTUR

Aksine, her kadının vajinasında duyarlı olduğu g-noktası (g-spot) bulunuyor. Aksini iddia eden bazı jinekoyoglar, g-noktasının orgazmdaki önemi reddediyor ve apandisit gibi işlevsiz olduğunu savunuyor. Bazı jinekologlar bu görüşe karşı çıkıyor ve g-noktasını vajinal orgazm oluşumunun merkezi olarak kabul ediyor.

ERKEK KADINDAN FAZLA SEKS İSTER

Seks isteğini dürten testosteron hormonudur. Bu hormon erkeklerde daha çok bulunur. Ancak İngiliz seksolog Denise Knowles, 'Seks gücü sadece hormonlara bağlı değildir. Yaşam tarzı da önemli bir rol oynar. stres, yorgunluk, yaş, obezite, sigara ve alkol tüketimi gibi öğelere bakmak gerekir' diye konuşuyor.

Akşam,30 Eylül 2006

Cinsellik yaşı kızlarda 18.5

SABAH'ın TNS Piar'a yaptırdığı araştırmaya göre gençlerin ideali ilk flörtleri ile evlenmek. Cinsellikle tanışma yaşı kızlarda 18.5, erkeklerde 17.5. Flört yaşı 15-16'da başlıyor. Kızlar ilk 17, erkekler ise 16 yaşında öpüşüyor. En kısa flört dönemi kızlarda 3, erkeklerde 2 ay...



İLK FLÖRTÜNÜZLE Mİ EVLENMEK İSTERSİNİZ ?

	EVET	HAYIR
Kızlar	74.6	25.4
Erkekler	74.7	25.3

Cinsellik kızda 18.5 erkekte 17.5 yaşında

Gençler cinsellik ve evlilik konusunda geleneksel düşünseler de birlikte yaşamaya da sıcak bakıyor. İdealleri ise ilk flörtleri ile evlenmek. Gençlerin yüzde 43'ü de evlilik öncesi birlikte yaşama fikrine sıcak bakıyor.

Gençler ilişkiler konusunda romantikler. Büyük çoğunluğu ilk flörtleri ve ilk cinsel deneyim yaşadıkları kişiyle evlenmek istiyor. Buna karşın yüzde 43'ü de evlenmeden önce birbirini tanımak için birlikte yaşamanın akıllıca olduğu görüşünde. Gençlerin cinsellikle tanışma yaşı erkeklerde 17.5 kızlarda 18.5. Ancak kızlar ve 18 yaş altındaki erkekler cinsellik deneyimlerini genelde arkadaşlarından saklıyor. Gençlerin yüzde 57.3'ü cinsel deneyimleri konusunda arkadaşlarının haberdar olmadığını söylüyor. Gençlerin yüzde 75'i evlenecekleri kişinin ilk sevdikleri kişi veya ilk flörtü olmasını istiyor. Benzer bir oran evlenecekleri kişinin ilk cinsel deneyim yaşayacakları kişi olması konusunda da geçerli. Burada da oran yüzde 76.

İLK ÖPÜŞME YAŞI KIZLARDA 17

İlk öpüşme yaşı kızlar için ortalama 17, erkekler için 16. 18 yaş altındaki genç kızların yüzde 76'sı bugüne kadar hiç öpüşmemiş. Bu oran aynı yaş grubundaki erkeklerde yüzde 60. 18 yaş üstü genç kızların yarısından fazlası ve erkeklerin yaklaşık 3'te biri öpüşmemiş. Ancak kızlar ve 18 yaş altı erkekler cinsellik deneyimlerini arkadaşlarından saklıyor. Araştırma özellikle genç kızların cinsel deneyimlerini sakladıkları gösteriyor. Çünkü aşk, flört gibi beyanlarda kızlarla erkeklerin beyanları birbiri ile

orantılı iken ilişkinin boyutu büyüdükçe beyanlarda da farklılık artıyor. Gençler ilk sevdikleri ile evlenmek isteseler de, yıllar süren ilişkiler yaşamıyorlar. 18 yaşın altındaki gençlerin büyük çoğunluğunun en uzun ilişki süresi en fazla 1 yıl. Daha büyüklerinin ise 1 senenin üzerinde sürmüş. En kısa flört dönemi kızlarda ortalama 3 ay, erkeklerde ise ortalama 2 ay.

FLÖRT YAŞI 15-16

Flört yaşı 15-16'dan başlasada çoğunun ilk flörtü 18 yaş sonrasında yaşıyor. Gençlerin yaklaşık 4'te biri aşklarını platonik yaşıyor. Yüzde 40'ının 18 yaş öncesinde hiç flörtü olmamış. Flört kızlarda 16, erkeklerde 15 yaşında başlıyor. Yüzde 70'i, 18 yaşına girmeden en az bir kez aşık olmuş. 18 yaşından küçük gençlerin 3'te birinden fazlasının hali hazırda flörtü var. Genç kuşak cinsellik konusunda bilgisiz. 18 yaş altındaki genç kızların 3'te biri,

erkeklerin ise 5'te biri cinsellik konusunda "hiç bilgili değilim" diyor. Bu sonuç okullarda cinsellik eğitiminin gerekliliğini bir kez daha ortaya çıkarıyor. Doğum kontrol yöntemleri konusunda ise gençler ancak 18 yaşından sonra bilgi edinmeye başlıyor. 18 yaş altındaki genç kızların yaklaşık üçte biri, erkeklerin ise yaklaşık 4'te biri herhangi bir doğum kontrol yöntemini bilmiyor. Prezervatif ve doğum kontrol hapı ise en çok tanınan doğum kontrol yöntemleri.

KÜRTAJDA KARARSIZLAR

Gençlerin porno film izleme oranları oldukça yüksek. Erkeklerin 4'te üçünden fazlası porno film izlemiş. Bu oran kızlarda yüzde 35. 'ler düzeyinde. Gençlerin, "bazıları pek fazla mutlu evlilik kalmadığını düşünmekte, siz bu görüşe ne derece katılıyorsunuz?" sorusuna verdikleri cevaplardan özellikle 18 yaş üstü genç kızların evlilik kurumunu sorguladıkları ortaya çıkıyor. Gençlerin yaklaşık 4'te biri bu konuda emin olmadıklarını söylüyor.Ancak "evlenmek ister misiniz?" diye sorulduğunda, kızların yüzde 76'sı ve erkeklerin yüzde 68'i evet diyor. Gençlerin hemen tümü görücü usulü evliliğe ve başlık parasına karşı. Kızların 5'te biri ve erkeklerin 4'te biri çocuk sahibi olmak istemiyor. Bu sonuç gençliğin yüzde 25-30'lar mertebesindeki bir kesiminin evlilik ve aile kavramlarına uzak olduğunu gösteriyor. Gençlerin yüzde 18'i, istemedikleri çocukları her koşulda aldırabilmeleri gerektiğine inanıyor. Yüzde 19'luk kesimin bu konuda netleşmiş fikri yok. Gerisi sağlık, dini nedenlerle kürtaja karşı. Evlenilecek kişi konusunda ailenin onayını arıyorlar. Evlilik yaşı iki cins için ortalama 19.

Maalesef gençlerde kürtaj 14-15 yaşına düştü

Ferti-jin Kadın Sağlığı Merkezi Direktörü Opr. Dr. Seval Taşdemir



ÖZELLİKLE genç kızlar yaşadıkları cinsel deneyimleri saklıyorlar ve cinsel problemlerini kendi kendilerine çözmeye çalışıyorlar. Doğum kontrolü hakkında maalesef bilinçli değil. Genelde ertesi gün hapı yada prezervatif kullanıyorlar. Çok acı ama kürtaj yaşı 14- 15. Yüksek gelir grubunda ve düşük eğitimlilerde genellikle istenmeyen gebelikler söz konusu. Daha alt sosyo ekonomik grupta bekaret muayenesi, adet düzensizliği, aşırı tüylenme gibi jinekolojik nedenlerle başvurularla karşılaşıyoruz. Bekaret kontrolü ve kızlık zarı tamiri için talep genellikle düşük sosyoekonomik ve orta gelir grubundan geliyor. Yüksek gelir grubundakilerde talep her geçen gün azalıyor. 18 yaş altı adli vakalarda mutlaka ilgili mercilere bildiriyoruz. 18 yaş üstü içinse psikolojik yardım, kürtaj ve bekaret tamirinin hiçbir şeyin çözümü olmadığı, kürtajın bir korunma yöntemi olmadığı ve kadın üreme sistemine zarar verdiği konusunda bilgi veriyoruz.

Cinsellik eğitimi okulda verilmeli

İLK flörtüm, ilk el ele tutuşmam ve öpüşmem 17 yaşında oldu. İlk flörtümle evlenmeyi düşündüm. Annelik duygusunu tatmak için çocuk doğurmayı isterim. Kürtaja gelince birçok doğum kontrol yöntemi var, istemiyorsan önlemini alabilirsin. Çünkü kürtaj hiç hoş bir şey değil. Önce korunmayı öğrenmek gerekiyor. Okullarda cinsellik eğitimi verilmeli. Çünkü cinsellik bir tabu ve aileler arasında da rahat konuşulmuyor. doğanın bir kanunu olduğuna göre bilgilendirme şart. Bu açıdan okullarda cinsellik, doğum kontrol yöntemleri konusunda

gençlerin bilgilendirilmesi gerek. Birlikte yaşamaya karşıyım Evlilikte ailemin onayı önemli. Evlilikte aşk ve mantık ikisi de olmalı.

Cinseliğe hazır hissetmiyorum

NUR KİBAR (20) VE KEMAL ÜŞENMEZ (21), ÖĞRENCİ

NUR Kibar ve erkek arkadaşı Kemal Üşenmez üniversitede öğrenci. Kibar, bugüne kadar cinsel tecrübesinin olmadığını belirterek, "Daha zamanı var. İnsanın kendini hazır hissetmesi lazım" diyor. Kibar, doğum kontrol yöntemleri konusunda bilgili olduğunu düşünüyor. Üşenmez, cinsel deneyimini olduğunu belirterek, "Kız arkadaşımla beraberliğimde cinsellik konusunda esneğim" diyor.

Bekâret hâlâ önemli

EVREN ÇIRPAN, ÖĞRENCİ (22)

EVREN Çırpan 22 yaşında üniversite öğrencisi. Kısa süreli ilişkiler yaşadığını anlatan Çırpan, cinseellik için evlenene kadar beklemeyi istiyor. Çırpan, "Ben bekleyeceğim için evleneceğim benden önce cinsel deneyimi olmasını istemem" diye konuşuyor.

Cinsellik için daha genciz

ZEYNEP ÜLKE, ÖĞRENCİ (17)

ZEYNEP Ülke 17, Selin İba 16 yaşında. İkisi de lise öğrencisi. Cinsellik için yaşlarının erken olduğunu düşünüyorlar. Ülke, "Belli bir noktaya kadar yaşanabilir ama birleşme için erken" derken İba, "Cinselliği yaşamak için en az 20 yaşına gelinmeli" diyor.

Kızlar cinselliği yaşıyor bakireliğini koruyor

MEHMET ASLAN, OYUNCU (24 YAŞINDA)

İLK flörtümü 15 yaşımda yaşadım ve yine ilk kez o yaşlarda öpüştüm. Benim ilişkilerim çok uzun sürmedi. Bir tek ilk aşkım 4 yıl sürdü. Yaş ilerledikçe daha seçici olmaya çalışıyorsun, önceliği dış görünüşten çok iç güzellik alıyor ve daha zor aşık oluyorsun. Çiftler evlenmeden önce mutlaka aynı evde yaşamalı. Çünkü bir insanla 4 sene birlikte olabilirsin ancak onu anca aynı evi paylaşmaya başladıktan sonra tam anlamıyla tanırsın. Dünya genelinde kızlarda bekaretin bozulma yaşı UNİCEF verilerine göre 12, ve bu kızlar ne yazık ki cinselliği kendi rızaları dışında yaşıyorlar. Buna zorla, geleneksel evlendirmeler de dahil. Bence ileriki yaşlarda bu ciddi problemlere yol açabilir. Kızlar ileriye yönelik pişmanlık hissediyorlar. Bu durum dejenerasyona da yol açıyor bence. Her şey yaşında yaşanmalı. Bence bakire bir kız demek, hiç öpüşmemiş de bir kız demek. Yani eline erkek eli değmemiş demek. Artık *sahte bakireler* var. Günümüzde bir çok kız bir çok anlamda cinselliği yaşıyor ancak bir tek bekaretini koruyor. Bakire olmanın da bir anlamı kalmıyor o zaman. Genç kızlarda kompleks var. Yaşlarından büyük görünmek gibi bir çabaları var. Yani makyaja yönelmelerinin de nedenini buna bağlıyorum. Bence bir kadın ne kadar sade ve doğal olursa o kadar çekicidir bence. Toplumda bir dejenerasyon var. Küçük yaşta kürtaj oranının artmasını da buna bağlıyorum. Sabah,22.10.2006



Cinsel IQ'nuzu yükseltin!



Düzenli bir cinsel yaşamın, kişisel mutluluğun ve sağlıklı bir ilişkinin temeli olduğuna dikkat çeken uzmanlar; cinsel yaşamın öneminin hiçbir şeyle kıyaslanamayacağını belirtiyor.
Doktorlara göre, seks hakkında öğrenilen birçok şey yanlış ve kişiyi suçluluk duygusuna sürüklüyor. Cinsel hayatın zenginleştirilmesi için, Avrupa'da son dönemde tartışılmaya başlanan 'cinsel IQ'nun geliştirilmesi gerektiğine dikkat çeken doktorların, çiftlere önemli önerileri var: Cinsel haklarınızı bilin, vücudunuzu tanıyın, partnerinize karşı saygılı olun.
Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Üroloji Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Halim Hattat, cinsel IQ ile ilgili sorularımızı yanıtladı:

Cinsel IQ ne demek, cinsel çekicilik ölçülebilir mi? Cinsel IQ'yu yükseltmek mümkün mü?

Cinsel IQ son günlerde önem verilen cinsellik kavramlarının başında geliyor. Cinsel IQ, kişinin cinsellik hakkındaki bilgi ve şahsi becerilerini, değerlerini, kendini ve özelliklerini kabullenmesini; cinsellikle ilgili haklarını algılayabilmesini ve bu konuları objektif değerlendirmesini gerektiren ve bütün bunları birleştiren bir kavram. Yani kişinin tercihlerini, duygularını, seks sırasındaki kokusu ve çıkarttığı sesler ile vücudunu; cinsel aktivitede limitlerini, yasak olan ve olmayan noktaları ve yaşamak istediği değişiklikleri muhakeme etmesi ve tüm bu faktörlerle kendini kabullenmesidir. Bu nedenle iyi bir cinsel yaşamda önemi ölçülemez. İnsanlar, cinselliği yaşamaya hakkı olduğunu, kendini iyi hissetmeye hakkı olduğunu, başkalarının hoşlandığı şeylerden hoşlanmamaya hakkı olduğunu, normal olma baskısından kurtulabilmeyi, aşırı performans gösterme baskısından kurtulabilmeyi idrak etmelidir. Seks hakkında öğrenilen birçok şey yanlış, eksik veya utanmaya, suçluluğa ve korkulara dayalı olduğu için bunları kişinin beyninde bir süzgeçten geçirerek doğruyu bulma kabiliyeti cinsellikte çok önemlidir. Bu değerleri analiz ederken cinsel haklarımızla ilgili mesajları da iyi muhakeme etmek gerekir. Bu bakımdan da, cinsel zekanın önemli bir etken olduğunu söyleyebiliriz.

Cinsel haklarımız nelerdir?

Basite indirgersek: Herkesin seksten zevk almaya hakkı olması, cinsel fanteziler kurmaya hakkı olması ve bunların size veya bir başkasına zararı dokunmaması ve cinselliğe dair her türlü arayışın doğal olmasıdır. Dürüst ve saygılı olduğunuz sürece, zevk aldığınız şeylerin başkasına zarar vermemesidir. Bu mesajların ışığında, insanların seks sırasında kendi vücutlarını kontrol etmeye, cinselliği denemeye, seks başladıktan sonra dahi fikirlerini değiştirmeye, daha önce yaptığı bir şeyi bu defa kabul etmemeye ve teklif etmeye veya etmemeye hakları olduğunu muhakeme edebilmeleri açısından cinsel zeka son derece önemlidir.

Cinsel IQ artırılabilir mi?

Cinsellikle ilgili becerileri, bilgileri arttırarak, kendine ait olanları, hakları ve cinsel değerleri muhakeme etmeye yönelik geliştirmelerde bulunarak; kişi cinsel IQ'sunu tabii ki arttırabilir. Cinsellikle ilgili beceriler derken, "Vücut nasıl çalışır?", "Yaş ilerledikçe meydana gelen değişiklikler nelerdir?", "Akılvücut ilişkisi nedir?" gibi konuların yanı sıra; cinsel yoldan bulaşan hastalıklar ve cinsel tecrübelerle ilgili konuları özümleme, seksin güzellik veya teknikle değil, fizyolojik tavırlarla ilgili

olduğunu kabullenmeyi kast ediyoruz. Kişi uygun doğum kontrol yöntemlerini kullanarak, zevk alma ve partnerine zevk verme konusunda yaşayabileceklerini geliştirerek, cinsellik konusunda kendini ifade etme yollarını araştırarak, cinsellikle ilgili becerilerini geliştirebilir. 3 önemli değeri muhakkak hatırlamak gerekir: Razı olmak, kendine uygun noktalar konusunda dürüstlük ve partnerine karşı sorumluluk. Bu hisleri geliştirmeye yönelik çalışmalar da kişinin cinselliğe bakışını ve cinsel IQ'sunu arttıracaktır.

Cinsel çekicilik vücut kimyasıyla mı ilgili, yoksa görsel bir durum mu?

Seksin vücut görüntüsü ile hiçbir alakası yoktur. Tatmin edici seksi oluşturan pozitif faktörler seks sırasında cinsel istek, tarafların müsaade yeteneği, haklarını değerlendirme yeteneği, cinsellikle ilgili doğru bilgilere sahip olmaları, yeterli heyecanı hissetmeleri ile karşılıklı tensel kokunun birbirine çekici gelmesi olarak özetlenebilir.

Çiftler birbirlerine karşı çekiciliklerini yitirirse bunu tekrar elde etmenin bir yolu var mı?

Tabii ki. Çift karşılıklı çekiciliğini yitirirse tekrar elde edebilir. Önemli olan bunu hangi noktada kaybettikleri konusudur. Tensel uyum ve karşılıklı çekicilik tekrar elde edilebilir.
Evlilik cinselliği tekdüze hale getirip rutinleştirirse ne yapmalı? Evliliğin kaçıncı yılından sonra bu sorunlar ortaya çıkıyor?
Yaş ilerledikçe veya uzun birlikteliklerde cinsel istekte azalma, erkeklerde ereksiyon ve boşalma boşalma problemleri, kadınlarda kuruma problemleri meydana gelebilir. Bu gibi faktörler cinselliği de mecburiyettenmişçesine tekdüze ve rutin hale getirebilir. Bu rutin yaşam, çiftlerin yakın olması, arzularını ve arzulama arzularını muhafaza edebilmeleri, vücutlarıyla barışık olmaları, fantezilerini geliştirebilmeleri, cinsel tercihlerini gözden geçirmeleri gibi hususlarla önlenebilir.

Fanteziler evlilik hayatı için gerekli mi?

Fanteziler, seksle ilgili özgürce düşünmeyi sağladığından, mutlu bir cinsel yaşam için önemlidir. Bu konuda suçluluk hissetmemek gerekir.

Cinsellikte hedef 'skor' mu, yoksa hazza ulaşma mı olmalı?

Çiftlerin bir arada olması, keyifli bir beraberlikleri olması ve beraber zaman geçirmeleri son derece önemlidir. Çiftlere her beraberliğin mutlaka sonuna kadar cinsel birleşmeyi içine alacak şekilde olmayabileceğini anlatmaya çalışıyoruz. Zaman zaman dokunma ve okşamanın getireceği keyfe de ihtiyaç var. Tavsiyem, bu romantik düşünce tarzını da içeren cinselliktir.

İnsan doğası çok eşlilik üzerine kurulu da, toplumsal kurallar mı tek eşliliği zorunlu kılıyor?

Bu konunun temelinde de cinsel IQ var. Kişiler cinsel yoldan bulaşan hastalıkları, rahatsızlıkları düşünerek, partnerinin ve kendinin haklarını ve tercihlerini düşünerek kişiler kendileri karar verebilir.

12.07.2005

İyi öpüşmek için..

Onunla öpüştüğünüzde nefessiz kalmasını, başını döndürmek mi istiyorsunuz?

İyi öpüşmek için..

Onunla öpüştüğünüzde nefessiz kalmasını, başını döndürmek mi istiyorsunuz?



Eski moda öpüşmelerle başlayıp onu yatak odasına götürecek yeni öpüşme tekniklerini deneyin. Önereceğimiz yeni teknikler sayesinde partneriniz öpücüğünüzden çok memnun kalacak. İlk öpüşmenin filmlerdeki gibi öldürücü etkisi olmayabilir. Öpüşürken yırtıcı hayvan gibi davranmamaya ve mümkün olduğunca az tükrüklü olmasına çalışın. Öpücüğünüz iki insan arasında çok özel şeyler paylaşıldığını gösteren çok sıcak, ağır ve romantik olmalı. Çoğu kişi "sıcak ve ağır" tanımlamasını "ıslak ve dağınık" ile karıştırma hatasına düşer. Islak ve dağınık öpüşenler kadınlar tarafından beğenilmezler ve "kötü öpüşenler" listesinde yer alırlar. Bazıları bunu isteyerek yapabilir ve bunu etrafındakilere övünerek anlatabilir.

İşte en etkileyici 18 öpüşme kuralları..

Bayanlar ve baylar öpüşeceğiniz zaman dudaklarınızı ıslatmayın. Bu ünlü bir şarıkıcının seyirci önünde şarkı söylemeye başlamadan önce boğazını temizlemesiyle eşdeğerdir.

Öpüşürken diliniz kutudan birden fırlayan kukla gibi ağzınızdan çıkmasın, ağzınızın hafif açık olması yeterli.

Erken ortaya çıkan Fransız tarzı bu öpüşmeyi hemen denemeyin. Partnerinizin bunu denemeye çalışacağından şüpheleniyorsanız; 1) Ağzınızı kapatın, 2) Ağzınız açık olsun, dilinizi çıkarmayın.

Öpüşmenin daha ateşli bir hal almasını istiyorsanız dilini hissettiğinizde hoşunuza gittiğini gösteren bir işaret verebilirsiniz. Bu süreç yarım saat ya da 30 saniye olabilir.

Ağzınızı partnerinizinkinden çok daha geniş açmayın. Öpüşme taklit etme değildir.

Öpüşürken kaba konuşmalar yapmayın.

Dilinizi partnerinizin küçük diline değdirmeye çalışmayın.

Dudaklarda başlayan öpüşme sonrası dudaklarınızı vücudun diğer yerlerinde gezdirmek için acele etmeyin. Ay ışığı altında yuvarlanmak, gezinmek romantizmi artırabilir. Bundan sonra kontrolü ele almak sizin elinizde.

Çoğu kişi romantizmi yetişkinliğe geçiş döneminde önemser. Herşeyin ötesinde her ikinizde sadece öpüşmeye odaklandığınızda keyif alırsınız.

İlk öpüşmeniz sonrasında kendi kendinize "kötüydüm değil mi?" gibi sözlerle çamur atmayın. Gerçek kadınlar ve erkekler sadece bu andan zevk alırlar.

Sadece umutsuz ruhlar karşısındakini içine çekmeye çalışır. Özellikle daha önce asla öpüşmediğiniz birine çekingen ve yasakmış gibi yaklaşıp sürpriz bir öpücük kondurmayın.

Sizinle öpüşmeye hazır olduğunu anlamadan gözüdönmüş gibi onu öpmeyin. Buna rağmen sevgilinizi elinden tutup bir duvara yaslayıp tutkulu bir şekilde öpebilirsiniz. Sizi durduruncaya kadar devam etmenizde sakınca yok.

Öpüşeceğiniz zaman iki elinizle karşınızdaki kişinin yüzünü tutmanız çok romantik olur. Başını geri çekmesini engelleyecek şekilde sarmayın. Başını istediği zaman geri çekip yüzünüzü görebilmesine olanak verin. Onu öpmek için ölseniz bile ağlatacak ya da küçük düşürecek şeyler yapmayın, sakin ve rahat görünün.

Öpüşürken nefes almak, kendinizi dizginlemek istediğinizde dudaklarınızı yavaşça kulak memesine doğru kaydırmak size yardımcı olacaktır. Çoğu kişi kulaklarıyla oynanmasından, kulaklarının üzerinde, kulak memesinde sıcak nefes ve dudaklardan hoşlanır. Yine çok ıslak öpmemeye, dilinizi az kullanmaya dikkat edin, kulağın içini öpmeye çalışmayın. Bu durumda partnerinizi sizi itiyorsa, bunu yapmakta ısrar etmeyin.

Bayanların ve bayların nefeslerinin taze olduğundan emin olmalarını öneriyoruz. Dişlerinizi ve dilinizi fırçalayın. Her zaman yanınızda nefesinizi açan sakız taşıyın. Gece veya sabahları dişlerinizi hemen fırçalamanızı sağlayacak ufak bir diş macunu ve diş fırçası taşıyın.

Eğer ağzınızın kenarında veya çevresinde uçuk varsa öpüşmeyin. Havadan bile geçebilen virüs konusunda dikkatli olun gerekirse bağışıklığınızı güçlendirmek için ilaç alın.

Bir kadın ya da erkek asla toplulukta ya da dudaklardan hoşçakal öpücüğü beklemez. Pretty Woman'daki Julia Robert's bile bunu istemez.

Aynı şey ilk randevuda toplulukta, sarmaş dolaş olmak için de geçerlidir. İlk buluşma da öpüşme veya sarılma garip olabilir. Çoğu genç çift ilk birkaç dakika içinde sarmaş dolaş olabiliyor ancak bu hiç romantik değil..

İşte öpüşme konusunda yapılan hatalar ve gülümseten tepkiler..

Genel huzuru bozma: "Hey çüş oradakiler, atları korkutmak istemeyiz değil mi? Lütfen çocukların hatırı için ahırınızdan çıkmayın"

Sıkıcı oyun: "Gerçekten çok sakin bir oyun biliyorum. Birbirinizi sadece dudaklarınız değecek şekilde öpmeye çalışacaksınız. Dilinizi de değdirmemeniz gerekiyor. Oynamak ister misiniz?"

Aptallar için önsevişme: "Tatlım, sadece sırt üstü yatmanı, rahatlamanı ve tüm işi bana bırakmanı istiyorum. Hareket etmek zorunda değilsi. Hayır, demek istiyorum ki hareket etme!"

Doktorun tavsiyesi: "Dişçin dedi ki kanal tedavisi yapıldığı için ağzıma kürdan hariç

herhangi bir yabancı obje girmemeliymiş."

Körelmiş enstruman: "Şimdi ve her zaman ıslak severim. Ancak insanlar diş izlerini merak etmeye başlayacak. Zaman zaman biraz daha nazik olabilir misin lütfen. Şimdi öp beni seni aptal.."

Yatakta çığlık atmak yerine...

Artık yeni trend yatakta çığlık atmak değil...



Laughing Seks Enstitüsü tarafından yapılan araştırmaya göre kama sutranın modası geçti...

Yeni trend komiksutra. Artık çiftler gülerek ve eğlenerek seks yapmayı diğer seks türlerine tercih ediyor. Enstitü tarafından yapılan araştırmada cinsel ilişki sırasında gülmekten zevk alanlara en çok güldükleri anlar soruldu. Bazı çiftler ilişki sırasında yatağa gelen kedi veya köpeğin hareketlerine, kimisi de beklenmedik olaylara gülüyor. Kimi çiftler yatakta gülebilmek için yastık savaşı yapıyor. Gülerek orgazm olmayı başaran ve komiksutrayı öğrenenler yaşadıkları zevki tarif edilemez olarak açıklıyor

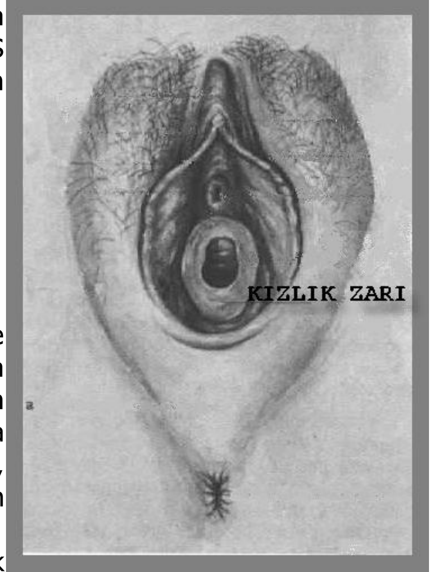


KIZLIK ZARI - HYMEN



Kızlık zarı nedir?

Kızlık zarı doğa tarafından vajenin giriş kısmına yerleştirilmiş olan ve kesin görevi bilinmeyen bir dokudur,bazı bilim adamları adet görünceye kadar vajeni ve rahmi dışarıdan gelebilecek mikroplara karşı koruyan bir oluşum olarak (3,5,6,7 kaynak numarası).,bazılarıda sadece bir doku kalıntısı olarak değerlendirirler.
Hymen kızlık zarının latince ismidir ,eski Yunanlılarda düğün günü gelin götürülürken söylenen şarkılara HYMENAOUS derlerdi. Düğün tanrısının da adı HYMENAOUS idi. Zifaf gecesi kızlık zarı bu tanrıya adandığı için bu zarın adına HYMEN denilmiştir (1,2 nolu kaynak).



Kızlık zarının insanlık için önemi öncelikle kültüreldir.

Yapısı nedir?

Kızlık halkası, bekaret zarı, kızlık perdesi gibi isimlerin de verildiği hymen ,mukoza dediğimiz ağız içi yapısına benzeyen bir yapıya sahiptir., Vagina mukozasının devamından ve vagina ağzında bir kıvrıntı meydana getirmesinden oluşmuş bir zardır. Ön yüzü daha çok deri, arka yüzü ise mukoza karakterindedir (3,4).Hymenin ortasında normal olarak menstruasyon kanının ve vajende üretilen sıvıların akması için bir açıklık vardır.



Kaiser

Herkeste kızlık zarı varmıdır?

Bazı kadınlarımızda doğuştan bulunmayabilir. Yokluğu çok nadirdir (1,2).

Kızlık zarı neredeir?

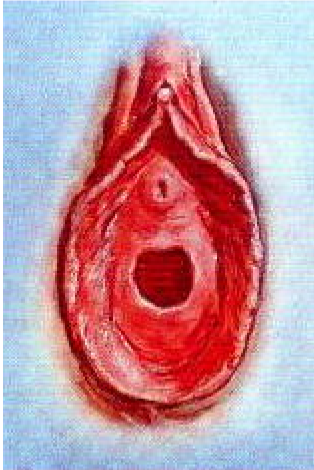
Kızlık zarı vajina (dölyolu) girişinde yaklaşık 1-2 cm. içeridedir.

Herkesin kızlık zarı aynı mıdır?

Vaginal girişin ve çevresindeki organların gerilme kapasitesi östrojen hormonuna bağlıdır. Östrojen, zarı pembe-beyaz ve daha kalın yapar. Düşük östrojen düzeyinde ise zar daha kırmızı ve incedir. Biyolojik kızlık zarı şekillenmesi genellikle kişinin doğumundan önce ortaya çıkar. Kızlık zarının açılması biyolojik mekanizma ve minicik doğal yırtılmalar ile oluşur. Genellikle minik yırtılmaların tümü ön taraftadır. Zar şekillenmesinde enfeksiyon, darbe ve hormonal nedenlerin meydana getirdiği değişiklikler rol oynar (5,7,9,10).



Daha basitçe şöyle diyebiliriz; kadından kadına çok büyük farklılıklar gösterebilmekle beraber belli başlı altı-yedi çeşide ayırabiliriz. Bunlar;



annuler kızlık zarı

yani HALKA ŞEKLİNDE KIZLIK ZARI

en sık rastlananıdır.

(F.Netter M.D) ciba®

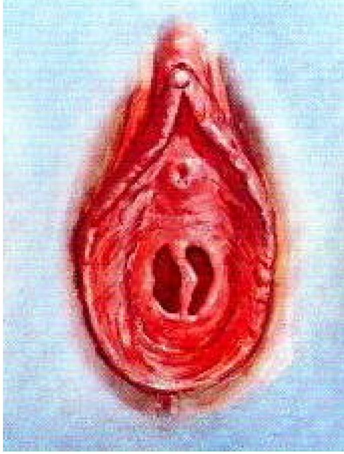


semilunar kızlık zarı,

yani YARIM HALKA veya ESNEK ZAR olarak bilinen bilinen kızlık zarı.

Zarın dıştan içe kalınlığı fazla olmadığı için genelde ilişki sırasında yırtılmaz.Ancak doğum sırasında yırtılır.

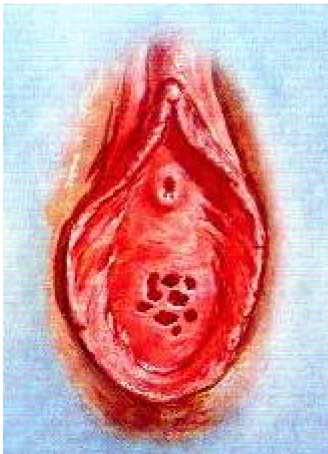
(F.Netter M.D) ciba®



septalı kızlık zarı,

yani PERDELİ veya BÖLMELİ KIZLIK ZARI

(F.Netter M.D) ciba®

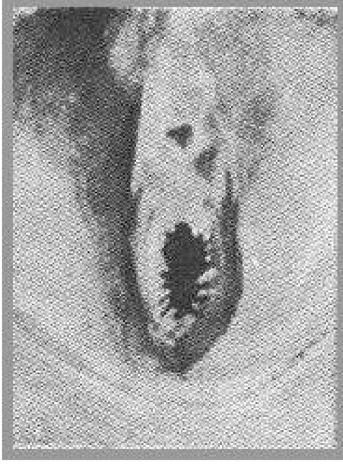


cribriformis kızlık zarı,

yani DELİKLİ veya ELEK TARZINDA KIZLIK ZARI,

bu tip kızlık zarlarının ilişki esnasında yırtılması biraz daha fazla acılı ve zordur.

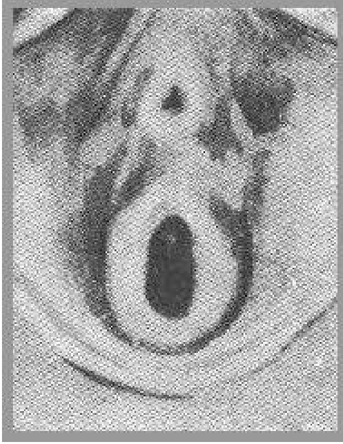
(F.Netter M.D) ciba®



fimbriatus kızlık zarı,

yani SAÇAKLI AÇIKLIĞI OLAN KIZLIK ZARI

(H.Martius)

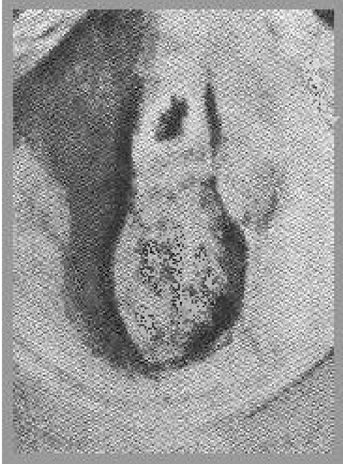


carnosus kızlık zarı,

yani ETLİ KIZLIK ZARI (kalınlığı fazla olan)

bu kızlık zarı da ilişkide kolay kolay yırtılmayan ,bazen bizim ufak bir cerrahi müdehale yapmamızı gerektiren ,bazende kanaması çok fazla olabilen tipte kızlık zarıdır

(H.Martius)



imperfore kızlık zarı,

yani KAPALI KIZLIK ZARI,

bu zarda hiç bir açıklık bulunmamaktadır.

ilk adet görmeyle beraber problem başlayacak,adet kanı dışarı akamayacağı için şiddetli bir ağrı şikayeti olacak ve sonuçta bu zar üzerinde adet kanının dışarı akmasını sağlayacak kadar bazı delikler hekim tarafından açılacak ve kişi rahatlayacaktır. Bu yapılan işlem kişinin cinsel ilişkide kanamasına mani olmaz.

Daha detaylı ve tıbbi bir sınıflandırma ise şöyle yapılabilinir;

A- Şekillerine göre:

1) Tipik hymenler

a) Halka şeklinde hymen (H. annulare)

b) Yarımay şeklinde hymen (H. semilunare)

c) Dudak şeklinde hymen (H. labiale)

2) Atipik hymenler

a) Deliksiz hymenler (H. imperforatus)

b) Kalbur biçimde hymen (H. cribriformis)

c) Kalbur şeklinde hymen (H. septatus)

d) Kupa kağıdı şeklinde hymen

B- Karakterine göre:

1) Deliğin karakteri

a) Çok küçük delik

b) Orta boy delik

c) Çok geniş delik

2) Serbest kenarın karakteri

a) Düz kenarlı

b) İnce tırtıklı (H denticulaire)

c) Derin çentikli (loblu hymen)

d) Çiçek tacı (H corollaire)

e) Saçaklı (H fronge)

f) Katmerli

C- Mukavemetine göre:

1) Zayıf

a) Tül gibi ince

2) Sağlam

a) Lifli (H fibroze)

b) Tendon kıvamında (H tendinoze)

c) Kıkırdağımsı (H kartilajinoze)

D- Elastikiyetine göre:

1) Lastik gibi genişleyen

2) Elastikyeti hiç olmayan (1,2,3,7,8)

SORULAR:

Kızlık zarı ilişki dışında ne zaman yırtılır?

-İlişki dışında nadir olarak bazen uzakdoğu sporu ,jimnastik gibi aktif ve normalin dışında bacak açma hareketi yapanlarda,kaza ve bazen düşmelerde yırtılabilir.

Kızlık zarının ne tarafından yırtıldığı bilinebilirmi?

-Yırtılmış bir kızlık zarının ne tarafından ve nasıl yırtıldığı bilinemez,ilişkide penis ilemi,parmak veya başka bir nesne ilemi veya düşme veya başka bir nedenlemi yırtıldığı bilinemez.

Ne zaman yırtıldığı bilinebilinir mi?

Yırtılmadan sonraki yaklaşık ilk 7-10 gün içerisinde muayene edilirse yeni olduğu söylenebilir,daha sonra ne zaman yırtıldığıda bilinemez

Kızlık zarının yırtıldığını nasıl anlaşılır?

Kızlık zarının yırtıldığı ancak muayene sırasında anlaşılır,şöyle oldu-böyle oldu acaba yırtılmış mıdır gibi yorumlar olmaz,tek anlama yolu bir kadın doğum uzmanına muayene olmaktır.Bu muayene sadece kişinin kendisinin bilgilendirilmesi açısından yapılmaktadır.

Yırtılan kızlık zarı sonra tekrar iyileşir mi? Kapanır mı?

-Hayır,farklı bir yapıya sahip olan kızlık zarının yırtılan kısımları hiç bir zaman kendiliğinden tekrar birleşmez.

Masturbasyon yaparken yırtılabilir mi?

-Eğer içinize bir şey sokmadan sadece sürtünme yoluyla masturbasyon yapıyorsanız yırtılmaz.

Kızlık zarı parmak girmesinden zarar görür mü?

-Bu kızlık zarının tipine bağlıdır,bazı kızlık zarına hiç bir şey olmayacağı gibi,bazıları da yırtılabilir.

İlk ilişkide çok acı verir mi?

-Genelde bu sizin partnerinizle ne kadar uyum içinde olduğunuza ve kızlık zarının tipine de bağlı olmakla beraber yavaş hareket edilecek olursa fazla bir acı vermez.

Ya yırtılmazsa?

-Yırtılmazsa bir jinekolog tarafından uyuşturularak size hiç bir acı verilmeden açılabilir.

İlk ilişkide kızlık zarının acısından çok korkuyorum,ne yapabilirim?

-Eşinizle anlaşarak bir jinekoloğa giderseniz, o kızlık zarınızı uyuştururarak size hiç bir şey hissettirmeden açabilir.

Çok kanar mı ?

-Hayır,pembe renkli (vajen salgıları ile karıştığı için kanın rengi açılır) bir kaç damla kan gelebilir.Ve bu kişiden kişiye göre değişir.

Ya kanama durmazsa?

-Çok kalın kızlık zarlarında bazen olabilmektedir, doktora müracaat ederseniz o gerekli müdahaleyi yaparak kanamayı durduracaktır.

Kızlık zarı tamir edilir mi ? dikilir mi?

-Evet,gerekiyorsa kızlık zarı dikilir ve ilişkide kanar.

Kızlık zarını kim diker veya dikebilir ?

-Kızlık zarını genelde Kadın doğum uzmanları diker.

Kızlık zarımı kendim kontrol edebilir miyim?

-Hayır ,uygun pozisyonu aldığınızda ayna yardımı ile sadece görebilirsiniz fakat tıbbi bilginiz yetersiz olduğu için hiçbir yorum yapamazsınız.

Kızlık zarının yırtılıp yırtılmadığı nasıl anlaşılır?

-Kızlık zarının yırtılıp yırtılmadığının yorum ile veya yaşanan olaya göre değil sadece veya sadece muayene ile belli olacağından bu konu hakkındaki bilgiyi sadece muayene olarak edinebilirsiniz.

Kim kontrol edebilir?

- Kadın doğum uzmanları bu konuda size yardımcı olabilecektir. Kızlık zarı muayenesi toplam 3-5 dakika sürer ve acısızdır.Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları genelde normal muayene ücreti karşılığında bu muayeneyi gerçekleştiriler.

Kızlık zarı ultrason muayenesi ile kontrol edilebilinir mi? Veya kızlık zarının olup olmadığı ultrason muayenesinde görülebilinir mi?

-Hayır, ultrason muayenesi ile bu görülemez veya anlaşılamaz.

Kontrol sırasında acır mı? veya zarar gelebilir mi?

-Hiç bir acı hissetmeyeceğiniz gibi, hiç bir zararda gelmeyecektir. Bu konuda bir şüpheniz veya sıkıntınız varsa muayeneye gidiniz.Kimse bu konuda muayene olmanızı garip karşılamayacaktır.Muayene olma konusunda benden çekinmeden yardım ve destek isteyebilirsiniz.

KAYNAKLAR

1- Ege B., Atay, S.S., Karali H., Ertürk, S (1976) Ege Tıp Fak. Dergisi, 3, 309-317.

2- Demir, L., Önvural, A., Maden, O., Celiloğlu, M., Özgüren, B. (1989) 9 Eylül Tıp Fak. Dergisi, 4, 114-121.

3- Kaur, O.K., Alper, B., Bilge, Y.Adalet Dergisinde yayınlanmak üzere kabul edilmiştir.

4- Mahran, M., Saleh, M. (1964) Anat. Rec. 149: 313-8.

5- Jenny, C., Kuhns, M,L,D., Arakawa F. (1987) Pediatrics 80 (3), 399-400.

6- Baramki. T. A. (1984) The J. Of Repro Md.29:6, 376 (Demir, N ve ark (1989) 9 Eylül Tıp Fak. Dergisi 4, 114-121)'den alınmıştır.

7- Mor, N., Merlob, P. (1989) Am, J, Obstet, Gynecol., 5, 1253-4.

8- Simonin, C, (1955) Me'de'cine Le'gale Judiciaire.3 th eedn. pp. 377. Librarire Maline S., Paris.

9- Pokorny. F.S. (1987) Am J. of obstet and Gynecology, 157. 950-6.

10- Underhill. A.R., Dewhuurst. J, (1978) Lancet, 1. 375-6.

11- Kolusayın. Ö., Soysal, Z., Gök. Ş, (1981) Adalet Dergisi, 1. 83-90

12- Kırangil, B., Sosyal Z., Sözen, Ş. Adli Tıp Dergisi



Kaynak: http://www.mutluinsan.com/yazilar.aspx?ID=38

06.09.2006



MASTÜRBASYON

Mastürbasyon, insanın kendi kendini cinsel doyuma ulaştırmasıdır. Mastürbasyon zararlı birşey değildir. Her yaştaki kadın, erkek ve çocuklar bu yolla kedilerini tatmin ederler. Küçük çocuklar da bile çok sık rastlanır. Kazayla cinsel organlarına dokunurlar ve bu da hoşlarına gidince bu aktiviteyi devam ettirirler. Erkek çocukları daha sık mastürbasyon yaparlar, çünkü; penis, klitorise nazaran daha kolay keşfedilir. Araştırmalara göre 15 yaşına gelmiş çoğu erkek çocuğu mastürbasyon yapmış bulunmaktadır

Mastürbasyon Genel Bakış

Eski dönemlerde mastürbasyon yapmanın imajı çok farklıydı. Kendi kendini tatmin etmenin zararlı olduğu sürekli vurgulanırdı. Zaman içerisinde yapılan araştırmalar sonucunda mastürbasyon un, aşırıya kaçılmadığı sürece, zararlı olmadığı tespit edilmiştir. Aşırı kelimesinin açıkça bir tanımı bu dönemde bulunmamaktaydı.

Masters ve Johnson "aşırı" konusunda bir çok araştırma gerçekleştirdi. Bu araştırmalar sayesinde vardıkları sonuçlar şöyleydi:

* Mastürbasyon normal ve doğal bir şekilde cinsel stresin atılmasında her yaştaki kadın ve erkekler için yardımcı olduğu,

* Aşırı mastürbasyon diye bir kavramın olmadığı ve

* Mastürbasyonun ne fiziksel ne de psikolojik bir zarar getirdiğiydi.

Mastürbasyon denilince akla hep tek bir kişi ve onun kedini tatmin etmesi gelir. Her zaman bu geçerli değildir. Mastürbasyon a katılımcı veya seyirci olarak da iştirak etmek mümkündür. Çoğu kişi partneri mastürbasyon yaparken seyretmenin uyarıcı olduğu söyler. Ayrıca, partnerinizi seyrederken onun nasıl uyarılmak istediğini de öğrenme şansınız olmaktadır. Öğrendiklerinizi sevişme esnasında uygulamanız da hem sizin hem de partnerinizin sevişmekten daha fazla zevk almanızı sağlayacaktır.

Mastürbasyon yapıp yapmamanız kişisel bir seçimdir. Eğer yapıyorsunuz bu kötü birşey yaptığınız anlamına gelmez. Yapmıyorsanız da aynı şey geçerlidir. Araştırmaların sonuçlarına bakıldığında 21 yaşına gelmiş erkeklerin %97'si ve kadınların %90'nı mastürbasyonu denemiş oldukları ortaya çıkmıştır. Mastürbasyon konusunda söylenen bir çok gerçek dışı laf vardır. Mastürbasyon a ilk etapta kişisel eğitim aracı olarak bakılmalıdır. Ayrıca mastürbasyon kişiye cinsel rahatlılık, güvence ve özsaygı kazandırır.

Mastürbasyon yapan kişilerin partnerleriyle seks hayatlarından mutlu olmadıkları varsayımı yapılamaz. Mastürbasyon sevişme esnasında da kullanıldığında kişilere değişik zevk tatmalarını sağlayacaktır. Yalnız kadınlar üzerinde yapılan araştırmalarda, kadınların mastürbasyon yapma sebepleri arasında partnerlerinin onları cinsel doyuma ulaştıramamaları en başta gelenlerden biridir.

Çoğu kişi partnerleriyle beraber olamadıklarında mastürbasyon a başvurur. Sağlıklı cinsel hayatı olan çiftlerde partnerlerin mastürbasyon yapmaları onların ilişkisi açısında herhangi bir tehlike teşkil etmediği bilinmektedir. Yalnız bu görüş açısı pek yaygın değildir.

Partnerler İçin Mastürbasyon

Mastürbasyon çiftler için bir fırsattır. Kendilerine neyin ne derece zevk verdiğini bulma fırsatıdır. Bu da kişilerin cinsel hayatını zenginleştirmelerinde yardımcı olur.

Birlikte yapılan mastürbasyon seks hayatınıza değişik bir alternatif olabilir. Birlikte yapılan mastürbasyon için çeşitli pozisyonlar vardır. Örneğin, kadın ve erkek yan yana yatarlar. Kadının yüzü erkeğe dönük olarak vücütları birbirine değecek şekilde yatarlar. Erkek kadının ensesini yüzünü öpebilir ve ğöğüslerini okşayabilir. Bu arada kadın eliyle cinsel organlarını uyarabilir. Erkek ise kadın sürtünerek kendini doyum noktası getirebilir.

Birlikte uygulanan mastürbasyon seksin yapılamayacağı bazı tıbbi durumlarda da iyi bir alternatiftir. Örneğin kadının hamile olduğu durumlarda veya erkekte ereksiyon sorunları olduğunda.

Kadınlar İçin Mastürbasyon

Seks esnasında kadınların en fazla %30'u orgazma ulaşibilir. %80'ninden fazlası ise orgazma mastürbasyon sayesinde ulaşabilir. Mastürbasyon vasıtasıyla orgazma ulaşmak kadınlar için normaldir.

Her kadın farklı şekilde mastürbasyon yapar. Bazı kadınlar vücutlarını hareket ettirerek bazıları ise ellerinin hareket etmesi ile doyuma ulaşırlar. Bazıları klitorisi direkt olarak uyararak bazıları da endirekt bir şekilde onu uyararak doyuma ulaşırlar. Kadınlar sık sık

yöntem değiştirirler çünkü aynı şekilde veya aynı bölgeyi sürekli olarak uyarmak o bölgedeki his oranını düşürebilir.

Uyarılan sadece klitoris değildir. Klitorisin yakınlarındaki bölgelerden de kadınlar uyarılarak doyuma ulaşabilirler. Mastürbasyon esnasında vücuduna dokunması veya ğöğüslerini okşaması da zevkini arttırabilir. Orgazma ulaşıldığında çoğu kadın kendini uyarmaya devam edip arka arka orgazm yaşama şansına sahiptir.

Erkekler İçin Mastürbasyon

Çok nadiren kadınlar erkekler kendilerini uyarırken onları seyretme fırsatını elde ederler. Esasında erkekler bu konuda açık davranabilseler kadınlar da partnelerinin nasıl zevk aldıklarını öğrenme fırsatı elde edebilirler.

Erkeklerin cinsel odakları penisleridir, özellikle de penisin baş kısımları. Genelde mastürbayon esnasında erkekler penislerini avuçlarının içinde ileri geri götürerek kendilerini tatmin ederler. Ama her erkeğin tekniği farklı olabilir. Bazıları penislerine hafif sürtüşmeden zevk alırken bazıları da bunu iyice hissetmek isterler. Bir erkeğin hoşuna giden diğer erkeğin hoşuna gitmeyebilir.

Mastürbasyon esnasında erkeklerde en sık rastlanan problem ise çok hızlı bir şekilde mastürbasyon yapmalarıdır. Esasında daha yavaş bir şekilde kendilerini uyarsalar, orgazmları da daha kuvvetli olacaktır. Orgazma ulaştıktan sonra çoğu erkek hareketlerini yavaşlatır çünkü penisin başı bu aşamada çok hassas halde olur. Kaygan, özel kremler kullanldığında bu yavaşlamadan kurtulabilirler.

Mastürbasyon MASTURBASYON VE EBCED HESABI

Cinsellik bir yaşından yüz bir yaşına kadar süren bir eylemdir. İnsana en büyük zevki verme gücüne sahip bu eylem için o kadar çok hurafe yaratılmıştır ki, insanın, bu iş bir de 'doğal' olmasaydı ne yapacaktık diye sorası geliyor.

En geçerli ve en yaygın cinsel eylem, bilindiği gibi, mastürbasyon`dur. Buna Türkçede 'otuzbir çekme' diyoruz. 'Eee, biliyoruz, ne gereği var şimdi bunların' diyenleri duyar gibi oluyorum. Herkes bildiğine göre ne söylenecektir? Otuzbir çekme denince, otuz bir`e (31) kadar sayılıp, 'iş' bitecek midir? Kaç değerli vatan evladı bunun sayıyla ilişkisi düşünüp, kendini helak etmiştir kimbilir. Bu konuda araştırma yapıldığı da pek görülmüyor. Çünkü burada ele alınan temel nokta, kimin ne sıklıkla masturbasyon yaptığı veya otuzbir (31) çekme konusunda ne düşünüldüğü değil, 'otuzbir'in ne anlama geldiği. 'Otuzbir', "Mastürbasyon; el ya da başka bir nesne aracılığıyla, kendi kendine doyuma ulaşma. (Osmanlıcada. 'el' sözcüğünü oluşturan harfler, ebced hesabıyla 31 değerindedir.) [Hulki Aktunç, Türkçenin Büyük Argo Sözlüğü (Tanıklarıyla), YKY, İstanbul, 1998] Hulki Aktunç, 'Otuzbir çekmek' maddesinde de şunları yazıyor: Masturbasyon yapmak. Otuzbir atmak, otuzbir saymak biçiminde de kullanılır." Yalçın Doğan'ın Kodes A.Ş. kitabından bir de örnek veriyor: "...Abimiz en kıralından karıları çıkartıyor, sonra da 29-30-31 sayıyoruz..." Bu örnekten yola çıkarak, otuzbir çekme eyleminin sayıyla ilgili konusunda çok büyük yanılsama, yanılgı doğduğu ortaya çıkar. Masturbasyon yapan insanlar, 'sayarak' bir yere ulaşacaklarını sanmaktadırlar. Bu da özellikle erkeklerde, erken boşalmanın, kendi

denetlemeyi öğrenmemenin, aceleciliğin bir göstergesi olarak zuhur eder. Üstelik insanların bu konudaki merakı da sürmektedir.

jonathon1111; Cinsiyet: Erkek; Yaş: 21; İl: İstanbul Erkekler arasinda masturbasyon kelimesi yerine genelde 31 sayisi kullanılır. Geçen arkadaşlarla derste, sınıfın en arka kısmında ateşli bi tartışmaya koyulduk, "Acaba niye 32 ya da 33 değil de, özellikle 31?" Ortaya değişik fikirler atıldı ama ne yazık ki mantıklı bir cevap bulamadık. Bu konuyu gerekli kaynaklardan araştırıp, bulmaya karar verdik. Şimdi bir haftadır hepimiz bu konuyu internetten, Haydar Dümen'in kitaplarından falan araştırıyoruz. Lakin henuz muvaffak olamadik. Ama sonuna dek araştırmalarımız sürecek. (Oyoyoy! Çok uzun hikaye. Hurafelik ne öğreneceksiniz. Ebcet hesabından haberdar olacaksınız. O hesapla el'in 31 rakamına denk düştüğünü göreceksiniz. Meselenin daha da içine girmek için Orhan Pamuk'un Kara Kitap'ını, Emre Kongar'ın Hocaefendi'nin Sandukası'nı okuyacaksınız. Vay ki vay diyeceksiniz. Bi 31'in peşine düştük, nerelere geldik diye şaşıracaksınız. Aman aman vazgeçtik deyip Haydar Dümen'in kucağına geri döneceksiniz. (Senin de bilmediğin bi beş vakit namaz be SiteSahibi]) (itiraf.com'dan alınmıştır).

Site sahibinin tavsiye ettiği kitapları okumak isteyenlere kolay gelsin... Biz kısaca 'işin özünü' açıklamaya çalışalım. 'El' eski yazıda '?I' şeklinde yazılır. Biraz otuzbir'e benziyor ama bu 'el' in, 'el organı'yla bir ilişkisi yok. "el- ?I (a.h.): Arapça "harf-i ta'rif" olup kelimelerin başında bulunur ve ismin mana tarif ve tayin etmeye yarar. Arapçadaki terkiplerde, has isimlerde ve Osmanlıcadaki izafet ve sıfat terkiplerinde kullanılır. Huruf-i şemsiyeden biriyle başlayan kelimelerin evveline geldiğinde I yerine o harf şeddeli okunur: "eşşems" gibi." (Ferit Develioğlu, Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lugat: Eski ve Yeni Harflerle) İsmin anlamını tanımlamaya ve açıklamaya yarayan 'el-' eki otuzbir rakamına benzediği için, öyle kullanılagelmiştir. El ile yapılan işi çağrıştırsa da köken itibariyle benzerliği yoktur. Aktunç'un bahsettiği 'ebced hesabı' Mustafa Nihat Özön'ün Osmanlıca-Türkçe Sözlük'ünde şöyle açıklanıyor: "Eski elifbelerde hecelemelerin alt tarafında bulunan bir ibarenin ilk sözü ve bütününün adı. ...Harfleri rakam gibi sayıp bir kelime veya ibareden tarih veya başka sayı çıkarılabilecek şekilde düzenlemeye 'ebced hesabı' denir." Bir nevi kelime-rakam oyunundan, bizlere kalan otuzbir, gerçek içeriğini anlatmayan, anlamını taşımayan, bir takım bilinçaltı yapılandırmalar yaratan niteliğe bürünmüş ve belki de çok kişinin düşünmeden kendisini, "böyleyse, böyledir, ne gerek var bunları düşünmeye, hadi sayalım bir...ki..." kolaycılığına sevk etmiştir. Nesilden nesile aktarılan bu olumsuzluk, cinselliğe patolojik bakışımıza da etken olmuştur. Oysa cinsellik 'hastalıklı' bakışı kaldırmaz. Ya çok cinsellik yanlısıyız ya da tamamen reddederiz cinselliği. Teorik ve pratik yapısını ele almayız; düşünecek değiliz. Oysa, A.S.Neill, cinsellikten nefret edilmemesini söylüyor ve 'Sevgiyle birlikte olan cinsellik kendinden geçmenin en üstün basamağıdır; almanın vermenin en üstün, yüce biçimidir' diyor. Zamanınızı 'aşk hikayeleri'yle ilgilenmeye değil, aşk'ı yaşamaya ve cinselliğin felsefesi geliştirmeye ayırın. Yaşınız önemli değildir!

Mastürbasyon ayıp değil!

Mastürbasyon, her ne kadar ayıp kabul edilse de, aslında cinselliğin doğal bir aşamasından başka bir şey değil.

Mastürbasyon, yani kendi kendine elle doyuma ulaşma her ne kadar ayıp kabul edilse de, aslında cinselliğin doğal bir aşamasından başka bir şey değil. Amerika'da yapılan son araştırmalarda, erkeklerin yüzde 95'inin, kadınlarınsa yüzde 70'inin kendi kendilerini tatmin ettiğini, yani mastürbasyona başvurdukları ortaya çıktı. Amerika'da ortaya çıkan durum aslında ülkemiz için de geçerli. Fakat ne yazık ki Türkiye'de mastürbasyon yapmak hala çok ayıp kabul edildiği için insanlar bu gerçeği saklamak zorunda kalıyorlar.

Mastürbasyon, kör ya da sağır yapmaz!

Tıbbi adı mastürbasyon olan ve kendi kendine elle doyum olarak izah edebileceğimiz cinsel gerçek, kişilerde özellikle suçluluk ve utanç duygularının ortaya çıkmasına sebep oluyor. Bu konuda yaşanan zorluklar bununla da sınırlı kalmıyor, özellikle öğrenim seviyesinin düşük olduğu yörelerde mastürbasyon yapmanın, körlüğe, sağırlığa, akıl hastalıklarına ya da diğer bazı sakatlıklara yol açtığı düşünülüyor. Bu iddiaların gerçekle uzaktan yakından ilgisi yok tabii ki. Mastürbasyonun bu tür bir yan etkisi olsaydı dünya nüfusunun tamamına yakın bir çoğunluğunun kör, sağır ya da akıl hastası olması gerekirdi!Kendi kendine doyum, bir kadın ya da erkeğin yalnız başına, bir eş olmaksızın cinsel yönden heyecanlanması ve sonunda doyuma ulaşması olarak kabul edilebilir. Toplumumuz her ne kadar hoş görmemekteyse de, kendi kendine doyumu tümüyle sağlıklı bir cinsel rahatlama yolu olarak kabul eden toplumlar da var. Kendi kendini tatmin etmek insanın doğasında vardır.

Mastürbasyon 2 yaşında başlıyor!

Her çocuk yaklaşık 2 yaşından itibaren mastürbasyon yapar. Burada çocuğun asıl amacı vücudunu tanımaktır. Çocuklara cinsel organlarına dokunmalarının ayıp olduğunu söylemek, oyun oynamalarının, yüzmelerinin, konuşmalarının kısacası sağlıklı bir bedenin yapabileceği tüm hareketleri yapmalarının ayıp olduğunu söylemek kadar saçma ve bir o kadar da tehlikelidir. Çocukluğunda cinsel organına dokunduğu için cezalandırılan, dayak yiyen ve ezilen çocukların ilerleyen yıllarda başarılı bir cinsel yaşantı sürmeleri mümkün değildir.Özellikle kız çocuklarda bu baskılar cinsellikten nefret etmeye yol açabilir. Vaginismus (cinsel organın istemsiz olarak ilişkiye izin vermeyecek kadar kasılması) vakalarının büyük çoğunluğuna kadınların, çocukken cinsel organlarına dokundukları için azarlanmaları sebep olmaktadır.

Kendi kendini tatmin, çocuklarda olduğu gibi yetişkinler arasında da ayıplanmamalı. Suçluluk duygusu ve baskılar altında ezilmediği takdirde tüm yetişkin insanlar, özellikle başka çareleri olmadığı durumlarda ve cinsel olarak rahatlama gereksinimleri varsa kendi kendilerine doyuma ulaşabilirler. Örneğin kimi insanlar uykusuzluk çektikleri için bu yönteme başvurabilirler. Gerilimleri izleyen gevşeme az da olsa bir rahatlama sağlar, kişinin huzura kavuşmasına yol açabilir. Kuşkusuz kendi kendine doyuma ulaşma, cinsel ilişkinin yerini tutamaz.

Masturbasyon, seksin yerini tutar mı?

Ancak özellikle ilk gençlik yıllarında bedensel olarak cinsel ihtiyaçları olan ancak henüz ilişkiye girmeyecek kadar küçük olan gençlerde, mastürbasyon cinsel ilişkinin yerini tutabilir. Yaş büyüyüp, düzenli bir cinsel yaşantı sürülmeye başlandığında, mastürbasyona duyulan ihtiyaç ortadan kalkar. Fakat bu gibi durumlarda bazı istisnalar vardır. Örneğin birbirini

seven ama cinsel yönden birbirlerini doyuma ulaştıramayan çiftlerde, kendi kendine doyuma ulaşmak yardımcı olabileceği gibi sevgi dolu bir ilişkinin sürdürülmesine yardımcı olur.

Hatta günümüzde normal yolla doyum sağlanamayan ilişkilerde mastürbasyondan faydalanmak doktorlar tarafından bile tavsiye ediliyor. İlişkilerde yaşanan başarısızlık, bilgisizlik ve çekingenlikler yüzünden pek çok kişi doyuma ulaşmanın, orgazmın nasıl bir his olduğunu bile bilmeyebilir. Elle doyuma ulaşma bu hissin tanınmasına yardımcı olur. Bir kez elle doyuma ulaştıktan sonra, cinsel konularda çekingenlik yaşayan kadın ya da erkekler daha sonraki ilişkilerinde daha kolay doyuma ulaşır. Kişi zevk almaya başladıkça, bedeni cinsel ilişkiye hazır hale gelir.Aslında kendi kendine doyum, bedeninizi tanımanın doğal bir sonucudur. Cinsel organların işleyişi hakkında kişiyi aydınlatacağı gibi doyum sırasında hayal gücü hızla çalıştığı için duygusal yönden de rahatlamaya yol açar. Elle doyumun en büyük yararlarından biri, bize neler istediğimizi öğretmesi, başkalarıyla ilişkiye girdiğimizde ona bu istekleri söylememizi ve göstermemizi sağlamamızdır. Kadınlar ve erkekler elle doyuma ulaşırken kuşkusuz farklı yöntemler uygularlar.

Kadınlar ve erkeklerin farklı masturbasyon teknikleri

Kadınların büyük çoğunluğu klitoris ya da çevresindeki bölgeyi uyarıp, aynı zamanda bir sevgiliyi düşleyerek doyuma ulaşabiliyorlar. Bunun yanı sıra bazı kadınlar cinsel organları üzerine belli bir basınç uygulayarak doyuma ulaşırken, bir kısmı da göğüslerini uyararak doyuma ulaşabilirler. Erkekler de ise kendi kendine doyumda penis el yardımıyla sertleştirilir ve yine el yardımıyla boşalma sağlanır. Bu süreç boyunca genelde bir karşı cins hayal edilir.

İnsanlara hem fiziksel, hem de duygusal açıdan bu denli yardımcı olan, onları cinselliğe alıştıran ve kendi kendilerine tercübe kazanmalarını sağlayan mastürbasyona özellikle gelişmiş toplumlarda giderek daha iyi gözle bakılmaya başlandı. Hatta bazı ülkelerde kadın ve erkeklerin kendi kendilerine doyum sağlayabilmelerine yardımcı olmak amacıyla bazı araç gereçler bile satılıyor.

İnsanların yüzde doksanbeşi (%95'i) masturbasyon yapar, peki kalan yüzde beşi (% 5'i) ne yapar?

Kalan % 5'i yalan söyler! Biraz yumuşatırsak bunu ;yaptıkları şeyi masturbasyon olarak kabul etmemeye çalışırlar ,yada masturbasyon yaptıklarını bilmezler. Cinsel organlarla ilgili haz verici her şey masturbasyon sayılabilir,mesela bir kadının heyecanlanıp bacaklarını sıkıştırıp bırakması bile,ve mastıurbasyonda illa orgazma ulaşmak gerekmez.

Masturbasyon kelimesi latince ''masturbare=(elle bozmak)'' fiilinden türemiştir.

Günümüzde kullanımı; kişinin (kadın veya erkek) kendi kendine cinsellik yaşaması veya cinsel doyuma ulaştırması için yaptığı eyleme denir. Daha modernize bir açıklama ile ; bir cinsel tepki üreten istemli kendi kendine uyarım olarak tanımlanabilir.

Masturbasyon hayal gücünün veya fantazinin sonsuz kullanımı ile gerçekleşir,kişi bu sırada kendisini ve karşıdakini dilediği gibi düşünür ve sonsuz bir güce sahip olur, bu yüzden de hiç bir cinsel eylem bu sınırsızlıkta ve mükemmellikte gerçekleşmez. Bu da ilk cinsel eylemlerde bazen hayal kırıklığı yaratabilir. Ama hiç bir düşünce de tensel dokunmanın veya hissetmenin ve de sevginin yerini de tutamaz.

Masturbasyon zararlımıdır ? Eğer kişinin sosyal yaşantısını ,normal seksüel ilişkilerini bozacak düzeyde değil ise zararsızdır.

Kişi eğer bir seksüel partneri varsa o olmadığı zamanlarda masturbasyon yapabilir ama bunun sayısı ve sıklığı partnerine olan arzusunu etkilemeyecek şekilde olmalıdır.

Eğer kişinin düzenli seks partneri yoksa veya hiç partneri yoksa, arzu ettiği sürece, hissettiği sıklıkta masturbasyon yapabilir.

Masturbasyonun kadında veya erkekte hiç bir fiziksel (bedensel) kötü tesiri yoktur ,aksine rahatlamayı ve gevşemeyi sağlar.
Ayıp değil bir gerekliliktir.
Toplumda söylenen diğer her şey tamamen uydurmadır;
- yok sivilce yapar,
-gözleriniz kör olur,
-boy uzamasını durdurur,
-ileride çocuğunuz olmaz,
-kızlarda adet düzenini bozar,
-erkeklerde ileride sertleşme sorunu yaratır,
-penis boyunun uzamasını durdurur gibi söylentiler ve bilgiler ve buna benzer her şey tamamen uydurmadır.

Dilediğiniz yer ve zamanda tabi ki başkalarının haklarına (kişisel veya kanuni) saygı duyarak, kimseye zarar vermeden masturbasyon yapabilirsiniz. Bu sizin hakkınız ve bedensel özgürlüğünüzdür.

Özellikle bazı gençler masturbasyon sonrası suçluluk duygusuna kapılırlar, bu yaptığınızdan suçluluk duymak anlamsız vede gereksiz bir duygudur, ayıp,yasak,kötü,size veya başkasına zarar vermeyen, yanlızca sizin bedeninizi ve hislerinizi ilgilendiren bir şeyden huzursuz olmanın gereği yoktur, bu bir ihtiyaçtır, bundan utanmayınız,suçluluk duymayınız.

Yanlız masturbasyon sizin için kaçınılmaz bir olay , bir tutku haline gelmişse, normal cinsel ilişkiye tercih ediyorsanız, veya normal seksten partnerinizden zevk alamayıp masturbasyona yöneliyorsanız bir cinsel tedavi merkezine baş vurup bu alışkanlığınızı veya tercihinizi değiştirmek için öneri ve tedavi almalısınız.

Masturbasyon konusunu biraz yaşa ve cinsiyete göre ayırırsak;

Genç erkeklerde özellikle cinsel hayatı olmayan gençlerde, masturbasyon neredeyse bir zorunluluk halindedir, bunun nedeni ise:

Sperm (meni - er suyu) üretimi devamlıdır ve hiç durmaz, üretilen spermler bir kesede toplanır ve boşaltılmaya hazır beklerler, arkadan da devamlı sperm üretimi olur ve bu keseye boşalır, bu kesenin bir hacmi, bir kapasitesi vardır, bu hacim dolunca cinsel istek artar, yoğunlaşır eğer ilişki veya boşalma gerçekleşmezse kasıklarda ağrı, aşırı cinsel istek başlar, bazen kese o kadar dolmuştur ki büyük tuvalet yaparken veya ıkınırken vücut içi basınç arttığından bu sırada penisten sperm akar veya idrar sonrasında sümüksü bir akıntı olarak penisten gelir (bu boşalma değildir ve zevk vermez sadece sperm akar). Eğer kişi boşalmaz veya ilişki kurmazsa belli bir süreden sonra ki bu süre kişiden kişiye değişir(4 ila 15 gün), erkek uykuda boşalır ve keseyi boşaltarak arkadan gelen spermlere yol açar. Hamamcı olduk veya rüyacı olduk deyimi buradaki boşalmaya bağlı yıkanma gerekliliğinden gelmiştir. Erkeklerdeki cinsel arzu kontrolsüzlüğü de devamlı üretilen sperm ve onun boşaltılması isteği

sonucu ve de toplumsal öğretilerin yani tabuların erkeğe kuralsız cinsellik yaşamayı bir hak ve övünç kaynağı olarak hissettirmesi olup bayanların erkeklerde anlayamadıkları duygusuz cinsel istek bundan dolayıdır.

Erkeklerde uyarı ve doyuma ulaşma daha çok penisin etrafının kavranma hissinin tatmini ve özellikle penisin baş kısmında bulanan zevk hücresi diye isimlendirilen sinir uçlarının sürtünmeye ve karşıdan gelen basınca karşı taşıdıkları hislerden oluşur.

Erkekler genelde elleriyle cinsel organlarını okşayarak masturbasyon yaparlar, bunun için elleri kuru olabilir, genelde kayganlaştırıcı bazı maddeler; tükürük, krem, sabun (sabunun penis içine kaçtığında acıya yol açacağı unutulmamalıdır) kullanılır. Gene erkekler masturbasyon yaparken penislerini başka cisimlere sürerek de veya kavrama hareketini sağlayıcı bir takım boşluklara penislerini sokup çıkararak yaparlar. Veya sertleşmiş penise su tutarakta masturbasyon gibi çeşitli yöntemlerde kullanırlar. Son zamanlarda ülkemizde de satılan yapay vajina benzeri araçlarda erotik malzeme satılan dükkanlarda bulunmakta ve kulanılmaktadır. Kısaca kişiye zevk veren her şey bu amaçla kullanılabilir.

Kadınlarda ise; bakire olanlar veya olmayanlar olarak değerlendirmeliyiz çünkü toplumumuzda bekaret hala önemli bir konu olarak kabul edilmektedir .

Kadınlarda masturbasyon erkeklerdeki kadar fiziksel dokunma gerçekleşmeden düşünce bazında da gerçekleşebilir.Sadece göğüslerine dokunarak dahi masturbasyon yapabilirler.

Fiziksel istek kasık bölgesine yayılan sıcaklık orada bir basınç hissinin duyulmasına ve klitorise dokunulmasının ihtiyacı ve vajen içinde doldurulması gerekli bir boşluk hissi ile ortaya çıkar. Vajende ki boşluk hissi daha önce cinsel ilişkiye girmemiş bayanlarda çok az veya yoktur.Cinsel ilişki yaşamış kadınlarda ise bu vücut tarafından tanınmıştır ve hissedilir.

Genelde ya klitoris (bızır) elle okşanır veya iki bacak açıp kapanarak sıkıştırılır veya kadına zevk verebilecek bir şeye sürtülür. Bakire olan kadınlar genelde bu şekilde masturbasyon yaparlar. Ve bunun kızlık zarına hiç bir zararı yoktur.

Daha az olarak klitoris okşanırken vajen girişine parmakla baskı uygulanabilir veya vajen girişi veya küçük dudaklar okşanabilir. Bunun da kızlık zarına hiç bir zararı yoktur.

Ve bazı bayanlar kızlık zarı olmayanlar veya önemsemeyenler vajen içine parmak veya parmaklarını sokarlar veya içeriye doluluk hissi verebilecek herhangi bir şey (deodorant kutusu,salatalık,muz,kalem gibi) kullanırlar.Son zamanlarda ülkemizde de bulunan yapay penisler de veya titreşim sağlayan bazı seks oyuncakları da yaygın olarak kullanılmaktadır.

Bazı bayanlar ise hem klitorise sürtünme veya baskı hem de vajen içine doluluk sağlayarak masturbasyon yaparlar.

Duşta basınçlı suyun klitorise tutulması ile masturbasyon ise bayağı yaygın bir yöntemdir, bu da kızlık zarına zarar vermez.

Anne ve babalara ve de herkese ; cinsellik içgüdüsel bir duygu olup soyunu sürdürme, hayata ve kendinden sonraya bedeninden bir parça bırakma hissinin bir uzantısıdır. Yani frenlenemez,önlenemez ve yok edilemez.Belki baskılayabilir veya başka bir hisse veya uğraşa yönlendirebilirsiniz ama bunun sağlıksız sonuçları ve acısı daha sonra çok fazla olarak başka yerlerde ve konumlarda ortaya çıkmaktadır.Kuşumuzun, kedimizin veya köpeğimizin

cinsel arzularını düşünüp dikkate aldığımız halde kendimizin ,yakınlarımızın veya çocuklarımızın bu tip ihtiyaçlarını görmemezlikten gelmeye veya anlamamaya çalışmak kendimizi kandırmaktır.

Özellikle cinsel yaşantıya sahip olamayan veya olamamış gençlerde bu istek frenlenemez.Bu yüzden gerekli olan masturbasyon için onları yanlış bilgilendirip korkutmayınız.

Yaş ve kişinin sosyal konumu bu arzuyu yok etmez bu bir ihtiyaçtır.

Yanlız bebekler de de bazen masturbasyon benzeri davranışlar görülebilir bu onları korkutmadan önlenebilir,anlayabilecek yaşta olanlar doğru yönlendirilip bilgilendirilmelidir.Bu konu ilerdeki yazılarımızda ele alınacaktır.

Peki çocuklarımıza nasıl davranalım;

ilk önce onlara bu konularda sağlıklı bilgiler verelim eğer sizde bilmiyor veya bu konuları konuşamıyorsanız çekinmeden destek alabileceğiniz yerlere baş vurabilirsiniz veya okuyup öğrenebilecekleri bazı bilgi kaynakları sağlayabilirsiniz.En önemli olan şey yanlış bilgi vermemektir.Ufak bir kızken annesi tarafından anal (arkadan-popodan - makat-rektum) ilişkiye girmesin diye arkadan ilişki kuranlar kanser olur diye korkutulup yönlendiren bir hastamın kabız olursam da aynı etki olur kanser olurum ölürüm fikri ile yaşadığı ve hissettiklerini, bu yüzden yeme içme problemi yaşadığını, uzun süre psikiyatrik tedavi alıp halen de tam olarak iyileşemediğini ve de iyileşemeyeceğini düşünürseniz yanlış bilginin bir insanın hayatına, yaşantısına nasıl bir etki yaptığını anlarsınız.

Onları kendileri ile kalabilecekleri ruhları ve bedenlerini tanıyabilecekleri mekanlarda rahat bırakalım.Odasının kapısını kilitlemesine izin verin veya kapısını çalıp onun olurunu almadan odasına girmeyiniz.Kötü bir şey yapacaksa zaten yapar, sertlikle hiç bir şey engellenmez sadece inanarak doğruyu anlatın oda anlayacaktır.Veya banyoda gereğinden fazla kalırsa onu rahatsız etmeyiniz, orayı gerçekten kullanmaya ihtiyacınız olana kadar onu rahat bırakınız, bir insan banyoda ne yapabilir ki veya ne yapar sizce?

En önemli şey ise onlar her ne kadar sizin bedeninizin bir parçası olsalar da onlarında bir ruhlarının olduğunu unutmamak, onların kişiliklerine saygı duymaktır.

21.08.2006

Korkmayın ama abartmayın!

Cinselliğin tabularının başında mastürbasyon gelir. Özellikle kadınlar için yakın arkadaşlarıyla bile konuşması zordur. Ancak bilim adamları cinsel bilginin önemini vurguluyor. Sağlıklı bir cinsel yaşam için kadınların da mastürbasyona ihtiyaçları var.



Yapılan araştırmalar, kadınların yüzde 80'inin mastürbasyon yaptığını ortaya koyuyor. Aynı araştırmalar kadınların 20'li yaşlarda düzenli olarak mastürbasyona başladıklarını ve haftada bir kez yaptıklarını gösteriyor

Mastürbasyon , birçok kişi için itici bir fikir gibi

görünse de, araştırmalar bunun tersini kanıtlıyor. Alfred C. Kinsey'in dünya çapında yaptığı bir araştırma, kadınların yüzde 80'inin düzenli olarak mastürbasyon yaptığını ortaya koyuyor. Ancak ilginç olan kadınların mastürbasyon yapma nedenleri. Kadınların büyük bir çoğunluğu fiziksel olarak rahatlamak ve rahat bir şekilde uyumak için mastürbasyon yapıyorlar.

Araştırma, mastürbasyon yapan kadınların bedenlerine olan güvenlerinin arttığını da ortaya koymuş. Çeşitli uzmanlar da bu konuda hemfikirler. Mastürbasyon bedeni tanıma ve sevme şansı da veriyor kişiye. Bu da, bedenden zevk alma ve zevk verme dürtülerini harekete geçiriyor.

Bir başka ilginç nokta da, düzenli olarak mastürbasyon yapan kadınların, seks yaşamlarının daha uzun ömürlü olduğu.

Forum - Masturbasyon gerekli midir?

Dünyanın en pahalı olgusu 'tecrübe' dir!

Mastürbasyon ile karşı cinsle olan ilişkiyi karşılaştırmamak gerekir. İkisi birbirinden farklı şeyler.. sadece sonuç aynı. Yani alınan zevkten bahsetmiyorum, sadece fiziksel sonuçtan bahsediyorum.. Bu ikisi (sex ve mast..) iki ayrı araba markası ya da iki ayrı makyaj markası değil ki!! İkisinin de kendilerine göre artıları ve eksileri olan, birbirinden tamamen bağımsız iki ayrı zevk alma yöntemi.. Kıyas yapmayın ve ikisini ayrı kabul edip öyle değerlendirin.. Göreceksiniz ki daha sağlıklı sonuçlar elde edeceksiniz..

Ayrıca şu "ayıptı, gereksizdi, zararlıydı" gibi safsataları da bırakın! Yok çoktu, fazlaydı falan! ne zaman ve/veya ne kadar canın çekerse o zaman, o kadar yaparsın arkadaş(Cılkını cıkartmayın tabi, derisini de yüzmeyelim hani:))..

Örneğin; ülkemizde yada dünyada "tecavüz, günah, yasak, ceza" vb gibi kavramların hiç ama hiç olmadığını bir düşünün. Ben açıkça söylüyorum: Hem tecavüz edip, hem kendi karımla(bekarım ama!:)) yatıp, hem sevgilimle yatıp, hem bir hayat kadınıyla yatıp, her biriyle her bir pozisyonda tüm hazzımı alsam bile, bunların üstüne YİNE DE MASTURBASYON YAPARDIM!! ÇÜNKÜ ÇOK AYRI ŞEYLER!

Sözün özü; Konu başlığı "mastürbasyon gerekli midir?" olduğu için, bence *sex ne kadar gerekliyse mastürbasyonda o kadar gereklidir*..

****

Doğru ve düzenli yapılan masturbasyon erken boşalmaya neden olmaz. Vücudunuzu tanıyın ve nasıl-ne zaman boşalabildiğinizi iyi öğrenin. Kontrol edebileceğiniz masturbasyonlar sizi çok daha zevkli boşalmalara ve orgazmlara götürecektir emin olun.

Ayrıca bu günah vs. safsatalarını da geçelim. Bir arkadaş masturbasyon yapmayan erkeklerin daha güçlü olacağını filan sallamış. Herhalde fazla spermini dışarı atamayan erkeğin kafayı yiyeceğinden habersiz kendisi. Bu bir biyolojik durum. Sen masturbasyon yapmasan bir kaç gün sonra illa ki fazla spermin uykunda dışarı çıkacak. Bu da mı günah?

****

İNANMIYORUM!.. YIL 2004 VE DÜNYA, İNSANLIK NELERİN ARAYIŞI İÇİNDE VE BİZ TÜRK İNSANLARI, GENÇLERİ NE DİYORUZ... YOK DİNEN GÜNAHMIŞ.. YOK DOĞAL DEĞİLMİŞ.. YOK AHLAKSIZLIKMIŞ.. YOK SAPIKLIKMIŞ.. ÇILDIRTMAYIN ADAMI BEE CAHİL İNSANLAR.. (Sözlerim yukarıda belirtilen nitelikleri kullananlaradır.) BU DÜNYADA BİLİM DİYE BİR KAVRAM VAR.. VE EN ÖNEMLİSİ DE İNSAN DİYE ADLANDIRDIĞIMIZ, BİZLERE ÖZGÜ ZEKA VAR.. OKUYUN, ARAŞTIRIN, ANNEANNENİZDEN DEDENİZDEN DUYDUKLARINIZLA YAŞAMAYIN ŞU ÜLKEDE.. YAZIKLAR OLSUN SİZLER GİBİ İNTERNETİ KULLANAN İNSANLARA, YAZIKLAR OLSUN Kİ, HİÇ ARAŞTIRIP DOĞRUYU OKUMA, ÖĞRENME İSTEĞİNİZ YOK.. EN AZINDAN DENEME YANILMA METODU KULLANIN; BU BİLİMİN TEMEL ÖĞRETİ KAYNAĞIDIR..

Düşünün bir kere insanlarda zeka olmasaydı, yani düşünme yeteneğimiz olmasaydı, bizler yine de çoğalma ve beynimizde bize heyecan duygusunu yaşatan adrenalin diye adlandırdığımız madde ve ayrıca adını hatırlayamadığım yine beyinimiz tarafından salgılanan zevk duymamızı sağlayan bir madde olacak ve salgılanacaktı ki, bunun dünyamızda akıllı, zeki olmayan birçok canlıda örneği vardır.. Örneğin, yunus balığı karşı cinsi ile çoğalma güdüsü dışında da cinsel ilişkide bulunur ve maymunların tamamına yakın türü masturbasyon yapar. Daha bir çok örnek var şu an hatırlayamıyorum..

İNSANOĞLUNUN BU DOĞAL EYLEMİNİ AYIPLAYANLARI, SAPIKLIK DİYE NİTELENDİRENLERİ, ZARARLIDIR DİYENLERİ, DİNEN (hangi dinden olursa olsun) YASAK-GÜNAH DİYENLERİ, HEPSİNİ ŞİDDETLE KINIYORUM..

****

Mastürbasyon zararlı mı bilmiyorum ama gerçekten mükemmel bir şey. Türkiye gibi bir ülkede yaşıyoruz, hayat çok pahalı, okumak zor, iş bulmak zor, bir çok dert var türk insanı olarak başımızda. ama mastürbasyon yapınca bütün dünyanın çilesini unutuveriyoruz, sanki bir uyuşturucu gibi(hiç kullanmadım ama), 10 sn de olsa bütün olumsuzluklardan kurtulmak güzel, bir de sonrasında insandaki rahatlama duygusu, sanki tüm stres ve olumsuzluklar spermlerle beraber vücudumuzdan teker teker atılıyormuşçasına...

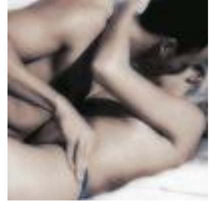
****

Masturbasyon sizinle, doğuştan sahip olduğunuz özellikler yüzünden dalga geçmez, sizi aldatmaz, sizi kullanmaz, öyle bir ihtimali bile yoktur, parneriniz tektir, ama masturbasyonda sınır yoktur. Üstelik erken boşalmaydı yok boyuttu, ön sevişmeydi gibi şeylerle sizi strese sokmaz, neye ihtiyacınız varsa size onu verir, dünyanın en eski mesleğinin prim yapmasına da izin vermez. Tamamen sizinle alakalıdır, üstelik yatağınızı bölmenize de gerek yoktur onun için.. Daha az uğraşırsınız ama aynı hayvani zevki duyarsınız..

****

Bence mastürbasyonun önüne geçilemez. Normal bir erkek ilişkiye giremiyorsa onun 31 çekmesi bir ihtiyaçtır. Bazıları kendini tuttuğunu, yapmadığını söyleseler de, bu bana inandırıcı gelmiyor. Ama bir erkeğin bunun önüne geçebildiği gerçekten de doğruysa bence o erkekte bir sorun vardır. Şu an 21 yaşındayım ve mastürbasyon küçüklüğümden beri hep hayatımın bir parçası oldu. Küçükken tabii daha önemliydi. Evdekilerin misafirliğe gideceklerini duyduğumda saatler öncesinde hazırlık yapardım ve 31 anını beklerdim. Tabii şu an o kadar tiryaki değilim. Hatta canım isteyince asılıp bırakıyorum. Ama yine de mastürbasyon hayatımın bir parçası ve onsuz yaşamak bana kabus gibi geliyor...





Sağlıklı Birleşme

Birleşme, olasılıkla cinsel ilişkinin, en yaygın ve aynı zamanda insanı döllenime götüren tek türüdür. Toplumların erkek ve dişi arasındaki cinsel ilişkileri, yalnızca birleşmeyle sınırladığı dönemler olmuştur.

Böyle toplumlar, cinsiyetin döllenim işlevi üzerine özellikle dikkat çekmiş, başta kadınlarda olmak üzere tüm cinsel zevkleri kınamış ve cesaret kırıcı davranışlarda bulunmuşlardır. Hatta ABD'de bugün bile yalnızca penis ve vajinanın birliğine değin öteki aşk oyunlarıyla alay eden bazı insanlar vardır. Dahası, birleşmeleri birkaç saniyeden fazla sürmeyen ve böylece, hızlı bir orgazmdan başka, yalnızca sönük bir cinsel heyecan duyan erkekler de vardır. Öte yandan, bu erkeklerin eşleri ise çoğunlukla çok kötü ve sıkıntılı bir durumda kalırlar. Oysa cinsel ilişkiyi usul usul, özenle hazırlanan bir törensel görünüme çeviren çiftler de vardır ve bu çiftler birleşmeyi yalnızca birbirlerini doyuma ulaştırmanın bir yolu olarak görebilirler ve birleştikleri zaman bir kaç saat öylece kalabilirler.

Son birkaç on yılda güvenilir gebelik önleyicilerin bulunuşu birçok erkek ve kadını istenmeyen gebelik korkusundan uzaklaştırmıştır. Bu giderek, birleşmeden daha çok zevk almayı da sağlamıştır. Bu gün birçok sayıda kadın, cinsel doyuma ulaşma hakkında ısrar ediyor ve sıradan bir "seks nesnesi" rolü oynamaya da artık razı olmuyor. Bu kadınlar yalnızca zevk almak değil, zevk vermekten de hoşlanıyorlar ve yalnız coşkulandırmayı bekleme yerine, cinsel bakımdan eşit eşler haline geliyorlar. Birçok çift artık birleşmeyi edilgin kadınla etkin erkek arasında geçen bir şey olarak görmüyor ve birlikte oldukları zaman ya da birbirlerine pozisyonlarını değiştirme önceliğini verdikleri zaman çok daha büyük bir doyuma ulaşıyorlar. Böylece birleşme insan iletişimi anlamında yeni bir öğe daha kazanıyor. Birleşmeye başlanması, kolay ancak cinsel ilişkinin tüm öteki biçimlerinde olduğu gibi, tam karşılıklı doyum, hemen hemen her zaman deney ve uygulama sonucu gerçekleşiyor. Öte yandan, gençler ise doyumun özellikle sık sık, çok yakında olmasını bekleme eğilimi taşıyorlar. Çoğu kız ve oğlanlar, daha ilk birleşmesini gerçekleştirmeden önce konu üzerinde arkadaşlarıyla tartışıyorlar, düşler görüyorlar, düşünüyorlar ve umutları, korkuları ve fantezilerinin sonunda ikinci planda bir gerçek deneyime dönüşebiliyor. Buna iyi bir örnek, bir kızın kızlığının bozulmasına yüklenen büyük önemdir. Yani kızlık zarının yırtılması. Kızlık zarı, tampon kullanımıyla, mastürbasyonla ya da belirli bir sportif etkinlik sonucuyla yırtılabilir kuşkusuz. Çoğu kadınlarda kızlık zarı, penisin vajinaya ilk girdiği zamana değin hemen hemen dokunulmadan kalır. Birçok delikanlı bu anı, gerçekdışı fikirlerle abartmış ve onların ilerde yıllarca bu durama üzüldükleri görülmüştür. Böylece oğlanlar, penislerinin kızlık zarını delip içeri girebilecek kadar sert olup olmadığını merak edebilirler. Kızlar da bu olay sonucunda bazı bedensel acılara, yaralara katlanabilirler. Bununla birlikte, bu üzüntülerin hiçbiri doğru değildir. Kızlık zarı, normal olarak kolayca yırtıldığından, erkeklerin acımasız ve sert olmasına gerek yoktur. Gerçekte yavaş ve nazik bir yaklaşım en iyisidir. Öte yandan kızlar, bazı rahatsızlıklar ve önemsiz kanamalar görebilirler, ancak herhangi bir büyük acı korkusuna kapılmaya gerek yoktur. Yalnızca çok seyrek durumlarda kızlık zarı çok kalın olduğundan delinmesinde güçlük çekilir, ancak bu sorun bir hekim tarafından kolayca çözümlenir.

Genelde, çiftler birdenbire ve ivedi biçimde birleşmeye başlamamaları öğütlenir, ancak bilinen işleme hazırlanmak da onların zamanlarını alır. Her durumda bileşmeye, yalnızca vajina doğal olarak yağlanmaya başladığı zaman girişilmiş olmalıdır. Aşk oyunları sırasında cinsel heyecan duymaya başlarken kadının vajina duvarları penisin düz olarak girişini sağlamak ve tahrişe karşı vajina ve penisi korumak için saydam bir sıvı salgılar. Böyle bir yağlanma olmaksızın yapılan birleşme, her iki eşe de acı verebilir. Erkeğin, penisini birden bire derinlere sokmasına gerek yoktur. Bu durumda erkek, penisinin

ucunu vajinanın dışında, ileriye geriye yavaşça hareket ettirerek kadının rahatlamasına yardımcı olabilir. Sonra, kadın bu durumdan haşlandığını hissettiği zaman kalça hareketleriyle kendine girilmesine daha kuvvetlice ister. Kalça hareketleri ilişki sırasında "doğal olarak" tüm memelilerde görülür, öyle ki bebeklerin cinsel tepkilerini keşfedip hoşlanmalarında bile kolayca gözlenebilir bu olgu. Ama bu davranış içgüdüsel olduğundan deneyimli âşıklar tarafından büyük ölçüde düzeltilip geliştirilebilir.

Sınırlı cinsel deneyimli erkekler, değişmez, derin ve ani hamlelerin çok etkili olduğuna inanabilirler, ancak gerçekte bu olgu pek seyrek gerçekleşir. En azından birleşmenin başlangıcında bir erkek yavaş hareketlerle girişi sığ tutarak çok daha büyük bir zevk alıp verebilir. Hatta önceliği kadına bırakarak pek çok şey öğrenebilir. Çoğu durumlarda, kadın her yeni derin bir girişten önce penis ucunun vajina ağzına doğru, Uzun ve isteyerek yapılan hareketlerle, geri çekilmesini tercih edebilir. Bunun nedeni basittir. Cinsel heyecanın yükselmesiyle vajinanın dış kısmı kanın hücum etmesiyle üçte bir darlaşırken iç kısmı da genişler. Başka bir deyişle, vajinanın bu üçte birlik dış kısmı (orgazm düzlüğünde) penis için en büyük uyarımı sağlar.

Bu noktada, birçok kadının vajina girişini çevreleyen iç kaslarını denetlemeyi öğrendiğinin belirtilmesi gerekir. Böylece, onlar penisi daha sıkı kavrayarak karşılıklı uyarımın artmasını sağlamış olurlar. (Vajina girişi geniş ve gevşek olan, vajinal kasların ne durumda olduğunu bilmeyen ya da onları gelişmemiş bulan kadınlar bu sorunlarını uygun tedavi ve alıştırmalarla düzeltebilirler.

Kadın ve erkek birleşmelerini sürdürürken, çok kere kalça hamlelerini hızlandırarak vajinada daha derin girişlerin olmasına yardım ederler. Bu işi bazen yalnızca tek bir eş yürütür. Bu durumda öteki eş nispeten edilgen kalır. Öte yandan, her iki eşin birlikte hareket ettiği zamanlar da olur. Bundan başka genel ritmik örneklerle, eşler, hamlelerini derinden sığa büyük ölçüde değiştirebilirler. Aynı zamanda kalçalarını ileriye geriye dairesel hareketleriyle penisin vajina içinde derin bir rota tutturmasına izin verebilirler.

Herhangi bir çifte, birleşmede en büyük zevkin nasıl kazanılabileceğini yalnızca deyimler öğretebilir, ancak, eğer birbirlerinin tepkisine duyarlı iseler, birbirlerini, doyuma en iyi nasıl ulaştıracaklarını öğreneceklerdir. Yine de birleşme yukarıda da belirtildiği gibi iki kişinin birbirleriyle yakın etkileşiminden başka bir şey değildir ve uzmanca önerilen bile doğrudan ve açık bir iletişim olmadıkça hiçbir yarar sağlamaz. Özellikle kadın, neyden nasıl hoşlandığını erkeğe tam olarak anlatmaktan hiçbir zaman korkmamalıdır ve kendisini cinsel sezgilerine bıraktığı zaman karşılıklı ilgilerin nasıl gerçekleştirilmesi gerektiğini anlayabilir. Bir erkek orgazmını bir süre kontrol altında tutmak isterken kadın da hiçbir zaman kendisini gemlemeye gereksinim duymaz. Erkek sertleşmesini sürdürdükçe kadın orgazma ulaşmaya devam edebilir.

Ne yazık ki birçok erkek ve kadın, orgazma duydukları aşırı ilgiden ötürü birleşme zevklerini azaltıyorlar. Erkekler orgazma nispeten çabuk ulaştıklarını bildiklerinden, eşlerinin doyumlarının yeterince uzun sürüp sürmeyeceğini merak ediyorlar. Öte yandan, kadınlar da orgazmlarının yeterince çabuk olmayacağından ya da orgazm olamamaktan korkuyorlar. Söylemek gereksiz ama, böyle gizli üzüntüler çiftler arasında önemli sorunlara yol açabilir ve normal cinsel işlev sonuçta işlemez hale gelebilir.

Çiftler, birleşme sürecinde daha yoğun bir ilgi gösterirlerse daha büyük cinsel mutluluk duyacaklardır kuşkusuz. Her cinsel işlevin orgazmla sonuçlanması gerektiğini söyleyen bir kural yoktur. Gerçekten de, sıra aşk yapmaya geldiğinde insanlar özgün bir amaç için çaba göstermiyorlarsa kendi kendilerine kötülük yapmış olurlar. Fiziksel zevkin paylaşılan deneyimi (zirve ya da boşalımla sonuçlanmasa bile) birleşmeyi değerli kılar. Deneyimli âşıklar için ustaca, her yanıyla görkemli bir gerilim, nihai boşalmadan daha önemlidir.

Orgazm, cinsel uyarımın en yüksek aşamasında istem dışı olan basit bir şeydir; uğruna döğüşülen ve kazanılması gerekli bir ödül değildir. Bazı eski el kitaplarında, çiftler

orgazma yalnız başlarına değil, aynı zamanda, aynı anda ulaşmaya zorlanıyordu. Sonra onlara ödül olarak, tam bir coşkunluk deyimi vaat ediliyordu. Oysa gerçekte, bu garip tavsiye yarardan çok zarar getirdi. Bunu neden böyle olduğunu anlamak kolay. Her şeyden önce, cinsel uğraşın kendisine değil, sonucuna dikkat çekiliyor. İkinci olarak, eşler her zaman belirli bir denetim altında bulunmalarına yol açan soğuk ve bağımlı bir tutumu benimsemeye zorlanıyorlar. Böyle bir tutum zamanla hiç orgazm olmamayla sonuçlanıyor ve tepkilerini özdeşleştirmeyi başaramayan erkek ve kadınların kendilerini yetersiz hissetmelerine neden oluyor.

Birleşme olayına bu mekanik açıdan yaklaşmanın modası geçmiştir artık. Zamanımızda çoğu "seks uzmanı" daha gerçekçi olmuş ve aynı anda orgazmı dört dörtlük bir ilişkinin kanıtı olarak görmekten uzaklaşmaya başlamıştır. Nitekim günümüzde gelişen eğilim, birlikte orgazm olmama sorununa üzülmeye bir son vermenin daha iyi olduğudur. Bunun yerine çiftler, özel bir deneye girişmeksizin ya da başarmaya çabalamaksızın, birleşmeden kendi beğenilerine göre zevk almayı öğreniyorlar.

İşin garip yanı, çok derin bir doyum sağlamasına karşın, istenilmeyen güzel aşk oyunları tersine dönüyor. Bu da uzun süre yasaklanan cinsel tepkilerin kurutulmasına yardımcı oluyor ve böylece kişinin erotik yeterliği artıyor. Doğal olarak, kişiyi daha çok orgazma da ulaştırıyor bu durum.

Cinsel İlişki Sıklığı

"Ne sıklıkta cinsel ilişkide bulunmalıyız","İyi bir çiftin ideal cinsel ilişki sıklığı ne olmalıdır" gibi sorular birçok insanın kafasını kurcalar. Ne yazık ki pek çoğumuz bu sorunun tek bir doğru yanıtı olduğunu düşünür ve onu bulmaya çalışırız.

Oysa insanların pek çok özelliği birbirinden çok farklı olabildiği gibi, ne sıklıkta cinsel istek duyduğu ve bununla bağlantılı olarak ne sıklıkta cinsel etkinliklere girişmek istediği de çok farklı olabilir. Her kadının, her erkeğin cinselliğe ilgisi de, cinsel etkinlik gereksinimi de farklı olacaktır. Aynı birey için de yaşamının farklı dönemlerinde, kişiye, ilişkiye ve ortama ilişkin birçok etkene göre değişiklikler olacaktır. Cinselliğin birçok alanında olduğu gibi, istenen cinsel ilişki sıklığı için de standartlardan söz etmek uygun değildir.

Çeşitli ülkelerde yapılan tarama çalışmalarında, cinsel yaşamlarını sorunsuz kabul eden gönüllü çiftlerin ortalama olarak haftada iki kez cinsel ilişkide bulunmak istedikleri görülmüştür. Cinsellikle ilgili araştırmalara gönüllü olarak denekliği kabul eden bireylerin, çiftlerin, toplumu ne oranda temsil ettiği çok tartışmalıdır. Ayrıca bu deneklerin ne kadar gerçekten yaşadıklarını, ne kadar olması gerektiğini düşündükleri standartları ifade ettiklerini bilmek de mümkün değildir.

Araştırmalar belli bir zaman kesitindeki durumu ölçmeye yöneliktir, aynı kişilerin yaşamlarının farklı dönemlerinde gösterdiği değişimler ister istemez gözden kaçmaktadır. İnsan yaşamına ilişkin konularda, ortalama değerler toplumun 'normal'i olarak değil, toplumdaki insanların çoğunluğunun taşıdığı özellikler olarak düşünülmelidir. Aynı toplumda bu ortalama değerlerin dışında kalan, birçok 'normal' kişi bulunacaktır.

Birçok konuda olduğu gibi, cinsellik alanında da ortalama değerlerin saptanması, tanı sistemlerinin geliştirilebilmesi için elbette gereklidir. Cinsel yaşamlarında doyumlu olan çiftlerin, cinsel ilişki sıklığı, tek bir standart belirlemekten çok daha esnek bir şekilde yorumlanmaktadır.

Birçok tanı sistemi, ancak iki haftada birden daha seyrek cinsel ilişki kurmayı sorun kabul

etmektedir. Buradan da görülebileceği gibi, 'normal' kabul edilen alanın sınırı çok geniştir ve çoğu kişi, yaşamlarının uygun dönemlerinde bu alanın içinde yer alabilir.

Oysa birçok kişi kendi cinsel ilişki sıklığı ile ilgili sorun yaşamaktadır. Birçok kişi, kendisinin de cinsel eşinin de cinsel isteğine ve yaşam koşullarına bakmaksızın, doğru ya da gerekli olduğuna inandığı bir sıklıkta cinsel ilişki kurmak gerektiğini düşünmekte ve bu gerçekleşmediğinde cinsel yaşamını doyumsuz bulmaktadır.

Kişinin gerekli bulduğu cinsel ilişki sıklığı, günde birkaç kere de olabilir, senede bir kere de.

Aynı kişi için yaşamın çeşitli dönemlerinde, büyük değişiklikler görülmesi de çok doğaldır. Yeni aşık olduğumuz bir dönem ile, iş sorunlarımızın yoğunlaştığı ya da ciddi bir hastalık durumunun söz konusu olduğu dönemlerde aynı sıklıkta cinsel istek duymaz ve cinsel ilişkide bulunmak istemeyiz.

Kafamızdaki standartlar ile kendi bedenimizin gereksinimleri her zaman aynı olmayacaktır. Kendi isteğimiz kafamızdaki standartla aynı olduğunda da bu her zaman gerçekleşmez, en azından cinsel eşimiz için durum aynı olmayabilir. Cinsel eşlerden biri her gün, diğeri ayda bir kere cinsel ilişkide bulunmak istiyorsa, bu çift için sıklık doyumsuzluğu söz konusudur.

İstenen cinsel ilişki sıklığında uyuşamama, çift için önemli bir cinsel sorun kaynağıdır. Ancak her zaman bu sorunun altında gerçek bir cinsel işlev bozukluğu bulunması gerekmez. Bazen gerçekten eşlerden birinde düşük cinsel istek gibi bir cinsel işlev bozukluğu söz konusudur ve cinsel tedavi gerekir. Ama çoğunlukla bu sorun, genel ve cinsel iletişim temelinde, çiftin her birinin değerlerinden farklı ortak bir noktada anlaşması ile çözümlenir.

Cinsel Çekicilik

Çeşitli araştırmalar, her türden duygusal uyarımın, cinsel çekime ve aşka yol açabildiğini göstermiştir. Birlikte coşkulu, eğlenceli, tehlikeli ya da ürkütücü deneyler yaşayan insanların sonunda birbirlerine çekildikleri ya da aşık oldukları sık sık rastlanan bir gelişmedir.

Savaş veya tatil gibi "normal"in dışında sayılan dönemlerde insanların daha romantik ve tutkulu ilişkilere girmesinin nedeni budur. Ancak bu ilişkiler genellikle uzun ömürlü olmaz. Büyük olasılıkla, kişilerin bir takım duygulanmaları, yanlışlıkla aşka atfetmeleri bu ömürsüzlüğe yol açmaktadır. Belirli bir duygu yaşandığında iki türlü uyarım söz konusu olur;

Birisi fizyolojiktir, diğeri ise bu uyarımın zihinsel olarak örneğin korkuya, öfkeye veya aşka atfedilmesidir. "Aşkın atıf kuramı" olarak adlandırılan bu açıklamaya göre, birçok insan bu yanılgıya düşebilir. Örneğin, karşı cinsten biriyle karşılaştığında fizyolojik olarak çokça coşkulanan bir kimsenin bu duygulanımı yanlışlıkla "aşk" olarak tanımlaması pek mümkündür.

Cinsel çekim ve aşk birbirlerinden ayrı şeyler olmakla birlikte karşı cinsten iki insanın birbirlerini tanımak için bir arzu duymalarında cinsel çekimin oynadığı rol açıktır. Yanlış bir kanı uyandırmamak için çekicilik kavramını hemen tanımlamak gerekir. Bir çok insan

bunun daha çok fiziksel olduğu yolunda, gerçeğe dayanmayan bir düşünceye sahiptir. İlk cazibenin, genellikle görme duygusuyla algılanması bu yanılgının temel kaynağıdır. Evet, çoğunlukla iki insan arasındaki cinsel çekim başlangıçta görsel olur. Süslenmeye ve giyime verilen bunca önemin başlıca nedenleri bu görsellik boyutunda yatmaktadır. Ellen Berscheid'in yaptığı araştırmalar, insanların genellikle cinsel çekicilikleri kendilerine yakın olan kimselere ilgi duyduğunu, onlara çekildiğini ortaya koymuştur. Berscheid, incelediği gruptaki insanlara, karşı cinsten kişilere ait resimler gösterip hangileriyle tanışmak istediklerini sormuştur. Öyle pek güzel olmayanlardan yalnızca bir veya ikisi, bariz güzel olan kişilerin resmini seçmiştir. Büyük çoğunluk ise reddedilmek veya başaramamak korkusu ve kendileriyle aynı düzeyde çekiciliği olan biriyle daha rahat olacakları düşüncesiyle bundan kaçınmıştır. Denenen grup içindeki insanlar, seçim yaparken akılcı ve pratik kaygılarla hareket etmeyi tercih etmişlerdir.

Herşeye rağmen cazibenin kalıcılığı, yani sürekliliği açısından belirleyici olan, görsellikten sonra gelen aşamadır. Karşılıklı konuşmayla birbirlerini tanımaya adım atan insanların ilk andaki çekilimlerinin devamı, bu evrede aldıkları bilgilerle sınanacaktır. Aslında bir takım araştırmalar, kadın ve erkek arasında cinsel çekim açısından bazı farklılıklar bulunduğunu ortaya koymuştur. Kadınların genellikle fiziksel görünüme erkeklerden daha az önem verdiği, bunun aksine yakınlık, içtenlik ve hoşsohbetlik gibi nitelikleri aradıkları belirlenmiştir. Eğilimlerinin bu yönde olduğu araştırmalarla doğrulandığı halde kadınların en fazla önem verdiği özelliklerin sıralaması pek kesin değildir.

Kaliforniya Üniversitesi öğrencileri arasında yapılan bir araştırma, erkeklerin kadınlarda en fazla aradığı dört niteliğin sırasıyla; fiziksel çekicilik, erotizm, sevecenlik ve hoşsohbetlik olduğunu, kadınlarınsa en fazla başarı, liderlik ve mesleksel ve ekonomik başarı aradıklarını ortaya çıkarmıştır. Ele alınan gruptaki kadınların yüksek öğrenimli ve genç olmaları, karakterden çok başarı faktörüne ağırlık vermelerine yol açmıştır. Oysa daha yaşlı ve güvenli kadınlar için kişilik her şeyden önde gelmektedir. Ancak ne olursa olsun, kadınların niteliksel özelliklere önem verdiği ve dış görünümden erkekler kadar etkilenmediği genel bir kuraldır.

Erkekle kadın arasındaki bu farklılık büyük ölçüde toplumsal değer ve normlarca belirlenmektedir. Aile eğitimiyle başlayan farklı yönlendirilme, çeşitli iletişim araçlarıyla, tüketim malları ve reklamlarla pekiştirilmektedir. Zaman zaman "sansasyonel basın"da çıkan ve örneğin Avrupalı kadınların esmer bıyıklı Türk erkeklerinden ne kadar hoşlandığını ilan eden haberlerde başka bir örnek oluşturur. Yani, her iki cinsin de beğenmesi "gereken" tipler önceden çizilip benimsetilmektedir.

Psikologlar da cinsel çekime ilişkin genel kuralları tespit etmeye girişerek, zaten bilinen bir çok noktayı yeniden doğrulamışlardır: beğeniler çeşitli kişisel özelliklere göre belirlendiği halde, her cinsin üyelerine, karşı cinste neyin çekici olduğuna ilişkin yaygın bir görüş birliği bulunmaktadır. Bu alanda yapılan araştırmalar daha çok fiziksel nitelikler üzerinde durmakla beraber kişilik özelliklerinin önemli rolü olduğu yönündedir.

Toplumumuzda erkekler, henüz çok küçük yaşlardan itibaren kadının belirli özellikleri karşısında coşkulanmaya koşullanırlar. Bunlar, haliyle göğüsler, ince bel ve geniş kalçalarla yumuşak ve tüysü ten gibi en belirgin olan dişi özellikleridir. İllinois Üniversitesi'nin psikoloji bölümünce yürütülen bir araştırma, erkeklerin bu anatomik özellikler arasında da farklı tercihleri olmaktan öte, beğenilen özelliğin büyük ya da küçük olmasına göre de ayrıldıklarını göstermiştir. Aynı zamanda farklı tercihlerin belirli erkek karakterleriyle bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır. Örneğin, iri göğüslü kadınların daha çok dışa dönük, sportmen, sigara tiryakisi ve çapkın olan erkeklerin hoşuna gittiği anlaşılmıştır.

Kadının yüz hatları arasında da erkeğe en çekici gelenleri, erkeğin yüz hatlarından en belirgin şekilde ayrılanlardır. Bunların başında kadının dolgun dudakları, yumuşak teni, tüysüzlüğü ve ince kaşları gelir. İşte kozmetik sanayiinin temel çıkış noktalarından biri de

bu özellikleri vurgulamaktır. Büyük gözler de kadın için bir çekicilik unsurudur. İlginç bir araştırmada erkeklere aynı kadının iki fotoğrafı gösterilmiş ve birini seçmeleri istenmiştir. Büyük çoğunluğun seçtiği resmin, diğerinden tek farkı kadının göz bebeklerinin biraz büyütülmüş olmasıdır.

Gözbebeklerinin insanın baktığı şeyden coşkulandığı zaman büyüdüğü anımsanacak olursa, erkeklerin tercihinde şaşılacak bir yan olmadığı da anlaşılır.Büyük çoğunluk ise reddedilmek veya başaramamak korkusu ve kendileriyle aynı düzeyde çekiciliği olan biriyle daha rahat olacakları düşüncesiyle bundan kaçınmıştır. Denenen grup içindeki insanlar, seçim yaparken akılcı ve pratik kaygılarla hareket etmeyi tercih etmişlerdir.

Masturbasyon ve Sağlık

Her ne kadar toplumumuzda mastürbasyonla ilgili katı yasakların varlığından söz edilemezse de, bu konuda halk arasında geçerliliğini koruyan inanışlar, yersiz korku ve kaygılara yol açabilmektedir. Ülkemizde ciddi bir mastürbasyon araştırması bulunmamakla birlikte gazete ve bazı dergilerin cinsel sorunlar köşelerinde açıklanan mektupların büyük bir bölümünde bu konuya ilişkin soruların yer aldığı görülür.

Kendi kendine cinsel doyuma ulaşma yoluna başvuranlar içinde ülser, zafiyet gibi çeşitli hastalıklardan korkanlar, sinirlilikten ve dalgınlıktan yakınanlar, evlilikte başarısızlık kaygıları olanlar, hatta bu yoldan doyuma ulaşmanın kısırlık, körlük gibi felaketlere yol açtığını sanarak "uçurumun kenarında" olduğunu hissedenler bulunmaktadır.

Genellikle eskiden yaygın hurafelerden kaynaklanan bu yanıltıcı inanışlar, insanları ciddi ruhsal bunalımlara itebilecek boyutlara da ulaşabilmektedir.

Mastürbasyona eşlik eden endişeler, kişiyi sinirli, ve bundan dolayı hasta bile edebilir. Birbirini ihmalden dolayı evlilik ilişkisi de zedelenebilir. Diğer yandan bu yanıltıcı baskıcı inanışların ardında aynı Batı'da olduğu gibi , dinimizin rastgele yorumlanışından kaynaklanan çok sakıncalı bir günah anlayışı bulunmaktadır.

İslam dininin kaynaklarında bu konuya ilişkin kesin bir tutuma rastlamak mümkün değildir.

Öyleyse kendi kendini tatmin ederken yakalanan çocuk niçin dayak yer ? Mastürbasyon yapan yetişkinler kendilerini niçin kör olma, aptallaşma, kısır kalma gibi korkunç tehditler karşısında hisseder ?

Bu soruya verilecek tek cevap, toplumumuzda cinsel konularda son derece yaygın olan baskı ve bilgisizliğin bu noktada da insan sağlığını tehlikeye düşürmekte olduğudur. Çoğu kimseler mastürbasyonda aşırıya kaçma endişesi içindedir. Oysa aşırılığın ölçüsü pek çok konuda olduğu gibi, burada da bir tek ve bağlayıcı değildir.

ABD'de yürütülen bir araştırmada, haftada bir elle doyuma ulaşanların, bunu her gün yapmayı fazla buldukları, her gün yapanların ise günde dört beş kez yapmanın aşırı sayılıp sayılmayacağını merak ettikleri görülmüştür. Bu sorunun nesnel bir bakış açısından incelenmesi şu sonuca götürür:
Cinsel doyum konusunda aşırılıktan korkmak yersizdir. Çünkü aşırılık, fiziksel yorgunluğun, söz konusu faaliyete ister istemez son verdiği noktadadır. Uygar insan için cinsel açıdan aşırılık diye bir şey yoktur. Mastürbasyon da cinsel davranışlar arasında yer aldığına göre o yoldan ulaşılan doyumların fazla sık olup olmaması diye bir sorun söz konusu edilmemelidir.

Mastürbasyon ile ilgili en ciddi kaygı, bu yoldan doyuma ulaşmanın, bir eşle birleşmeye tercih edilir olmasıyla başlar. Mastürbasyonun insan üzerindeki ruhsal -sinirsel etkilerinin diğer bazı olumsuz ruhsal-toplumsal etmenlerle biraraya gelmesi, böyle şanssız bir sonuçta noktalanabilir. Ne yazık ki, birtakım koşulların kadın ve erkekleri cinsel doyumu sürekli olarak, sadece ve sadece mastürbasyonda bulabilen kişiler haline getirdiği de görülmektedir. Nasıl çocukluk çağındaki otoerotizm dış dünya ile ilişkide karşılaşılan başarısızlık ve güvensizlikler sonucu, çocuğu bedeninin haz mekanizmalarına yönelterek ona bir çeşit telafi ve avunma sağlıyorsa, ergenlik çağındaki yoğun mastürbasyon alışkanlığından sıyrılıp karşı cinsle doyumlu cinsel birleşmeye geçiş döneminde karşılaşılan başarısızlıklar da yine böyle kısır bir saplantıya yol açabilmektedir.

Cinsel birleşmeyle ilgili kulaktan dolma harikulade düşler, olağanüstü yüceltmeler, ilk denemelerde karşılaşılması olası güçlüklerle bağdaştırılamaz. Kadının genellikle kolay doyuma ulaşamaması da olumsuz bir etmen olabilir. Erkekler eşlerinin doyuma ulaşmamasından kendilerini sorumlu hisseder, kadınlar da kendilerini yetersiz bulabilir. Bütün bunlar zamanla ve tecrübeyle aşılan zorluklardır. Fakat bazı kimselerin bu ilk temaslardan umutsuzluğa kapılarak, başka hiç bir çekici tarafı olmasa bile en azından kolaylıkları olduğu için mastürbasyona dönmeleri pek şaşırtıcı sayılmamalıdır. Kendi kendini tatmin etme durumunda yaşanan yalnızlık ve sadece kendi bedenine yönelik olma, ruhsal bir takıntı şeklini alarak, kişinin dış dünya ile, özellikle de karşı cins ile sağlıklı toplumsal ve cinsel ilişkiler kurmasını engellediği takdirde, ruhbilimde buna "narsizm" adı verilir. Narsizm mitolojiden alınma bir terim olup, Narsiz (= Nergis) adındaki güzeller güzeli bir gencin durgun suda kendi aksini seyrederken kendi kendine aşık olması öyküsünü çağrıştırır. Kendi kendine tutkunluk, Nergisin durgun su kenarında kök salan bir çiçeğe, nergise dönüşmesiyle son bulur. Bu garip ve acıklı öykünün ruhbilimde dile getirdiği sağlıksız durum, diğer cinsel saplantılar içinde en sık rastlananlardan birini oluşturmaktadır. Buna neden olarak ruhbilimciler, her cinsel kısıtlamanın belirli bir aşamadan sonra insanı doğrudan doğruya kendine yöneltmesini gösterirler.

Mastürbasyonun adeta geri tepen etkileri sonucu gelişen ruhsal saplantılara örnek olarak, araştırmalarda sık sık rastlanan bir durumu, anne ve babası boşanmış bir genci ele almak mümkündür. Tedavi için başvuran bu genç, annesiyle birlikte yaşamakta ve bu anne tarafından bir eş yerine konmaktadır. Anne sürekli olarak kadınların insanı sömürdükleri, bu yüzden onlardan uzak durulması gerektiği yolunda telkinlerde bulunmaktadır. Genç erkek olgunlaşma sırasında gelişen normal, sağlıklı cinsel arzularını bu telkinler sonucu bastırarak kendi kendini tatmine yönelmiş ve bir zaman sonra normal birleşme yapamaz hale geldiğini fark etmiştir. Bu sık görülen tipik bir örnektir.

Mastürbasyon özellikle ergenlik çağındaki erkeklerde sık görülür. Cinsel organlar, cinsel hazzın paylaşıldığı bir eş olmaksızın uyarıldığı karşı tarafa haz verme kaygısı söz konusu olmadığı için, mastürbasyon yapan kişi ne olursa olsun kısa zamanda doyuma ulaşmak amacındadır. Bununla bağlantılı olarak ergenlikte yoğun bir mastürbasyon dönemi yaşayan erkekte cinselliğin özelliklerinden birini oluşturan erojen bölge ve organ duyarlılığı, cinselliğin bu ilk uyanma aşamasında yerleşir. Oysa kadında bu durum farklıdır. İşte bu farklılık, her iki cins arasında uyumsuzluk doğurabilir. Cinsel organların aşırı duyarlılığı ve cinsel amacın odaklaştırılmış oluşu ile bağlantılı olarak, erkekte erken boşalma sorunu bu uyumsuzluğun bir yanıdır. Diğer yanda kadında vajina duyarlılığının gelişmemişliği söz konusudur. Demek ki, erken boşalma, erkekte ergenlik çağında uzun süren ve saplantı haline dönüşebilen mastürbasyon döneminin yol açtığı gerçek bir sorundur.
Bunun çözümü, cinsel birleşme sırasında eşlerin birbirlerinde erotizmin yanısıra ruhsal yakınlık ve uyum aramaktan vazgeçmemelerinde aranmalıdır.

09 Aralık 2001

"İdeal seks" neye benziyor?

Kadın ve erkek arasındaki farklılık cinsellikte de karşımıza çıkıyor. İkisinin de kafasında "ideal cinsel ilişki" konusunda çok değişik düşünceler var. Erkek sadece fiziksel boşalım düşlerken, kadın duygusal tatmin peşinde de koşuyor.

Bir kadın "kendi idealini" anlatıyor... "Benim için iyi seks, aslında yatağa beraberce girdiğimiz an değil, bundan saatler önce başlar. İşten eve iyi bir ruh hali ile gelirsem ve eşim de aynı ruh hali içindeyse, bütün gece dikkatimi benim üzerimde yoğunlaştırırsa her şey çok daha iyi olur. Mesela buna benzer bir geceyi unutamıyorum. Gözlerini bir an olsun benden ayırmamıştı. Yemek yerken, TV seyrederken devamlı olarak gözlendiğimi hissediyordum. Ona baktığım zaman ne kadar uyarılmış olduğunu ve beni ne kadar arzuladığını anlayabiliyordum. Bu bakışlar benim de arzularımı kamçılıyordu. Yataktaki ilişkiyi güzelleştirecek bir başka şey, arzudan çıldırarak kendimizi yatağa atmaktansa yavaş ve gevşek hareketlerle birbirimize ümit verip sonra yeniden davetkar davranmak... Böyle yapınca cinsel arzularım o kadar çok yükseliyor ki, artık yatağa girip sevişmekten başka bir şey düşünemez oluyorum...

Ayrıca ilişki öncesi uzun süre aşk oyunları yapmak, birbirimize dokunmak, okşamak ve sonra kendimi kaybedecek duruma gelinceye kadar cinsel organımla oynanması hoşuma gidiyor. Aynı şekilde ilişki bittikten sonra da bir müddet birbirimizi okşamaya, sarılmaya devam etmek de hoşlandığım şeyler arasında..."

Bir erkek "kendi idealini" anlatıyor...

"Sevişmek istediğim veya eşimin sevişmek istediğini düşündüğüm geceler, ilişki öncesi erotik dergiler okumak ya da erotik kasetler izlemek hoşuma gidiyor. Daha sonra eşimin yumuşak bedenine sarılmam, uyarılmam için yeterli oluyor....

Eğer sarılmamız sırasında eşim, ereksiyon halindeki organıma özel ilgi gösterirse daha çok haz alıyorum, bu bir gerçek! Tabii bu esnada ben de onu deliler gibi okşamaya devam ediyorum. Eşimin orgazmını düşünerek orgazmımı, kendi boşalmamı geciktirmek benim için de çoğu zaman heyecanlı oluyor. Ama eşimle aramda ilişki esnasındaki ritmi yakalamak benim için çok önemli. Benim gelip gittiğim esnada, o da aynı şekilde kalçalarını hareket ettirirse her şey yolunda gidebiliyor.

Ve tabii finalden, yani boşalmadan her erkek gibi müthiş haz alıyorum. Daha sonra onu öpüp biraz sarıldıktan sonra ne yazık ki uykuya dalıyorum... O bundan pek hoşlanmıyor ama uyku o kadar tatlı geliyor ki, anlatamam..."

İdeal seks düşünceleri arasındaki farklar...

Kadın, seksi duygusal, cinsel oyun gerektiren ve uzun süreye gereksinimi olan bir şey olarak görüyor. Dolayısıyla içinde bulunduğu ruh hali cinsel yaşamını da etkiliyor. Seks öncesi partnerine karşı hangi duyguları hissediyorsa, seks sonrasında da aynı duyguları besliyor. Bu yüzden erkeğin seks sonrası uykuya dalması birçok kadın için "hayal kırıklığı" yaratan bir durum. Erkek ise seks konusunda geç ama çok hızlı uyarılıyor. Onun için iyi bir seks, tamamen olmasa bile, büyük ölçüde bedensel boşalma ve rahatlamayla ilgili. Dolayısıyla erkek ne olursa olsun, boşalmaya çok önem veriyor.

Kadın ve erkeğin kendi kafalarındaki "ideal seksi" birbirleriyle paylaşmaları, her iki tarafın da "ortak bir ideale" ulaşma yolunda ilk adımı olarak görülebilir. Hatta kişiler "ortak ideal seks"lerini yaratırken değişik fanteziler geliştirebilirler.

10.09.2003

Cinsel ilişkinizi sayısını düşünmeden yaşayın!

Sağlıklı bir cinsel yaşamın hayata daha olumlu bakmanızı ve daha pozitif düşünmenizi sağladığına inanıyorsanız sayılara bağlı kalmadan yaşayın...

Nasıl acıkınca yemek yiyorsanız bunun sayısını ve miktarını saymıyorsanız cinsellikte ihtiyacınız olduğunda gerektiği kadar yaşanır. Bunun için bir skor tabelası tutmaya gerek yoktur.

Burada sorunu ikiye ayıralım;

- Birinci grup hislerini başkalarına göre ayarlayanlar,

- İkinci grup ise hissettiklerinin dolayısıyla yaşadıklarının yeterli olmadığını düşünen veya bunu hissedenlerdir.

İkinci grup bir sorunun varlığını hisseden veya yaşayanlardır ki bunlar bir hekime baş vurup nedenini öğrenip çözüm sağlamalıdırlar, bunu da çekinmeden yapmaları gerektiğini neden çekinmemeleri gerektiğini yazının devamında okuyacaklar.

Üreme içgüdüsünün sonucu olarak cinsel istek vardır ve cinsellik yaşanır, yaşanmak zorundadır. Çünkü içgüdüler doğuştan vardırlar. Canlının yaşamını devam ettirebilmesi için bunları yapması gerekir.(Yemek yemek gibi) İçgüdüler değiştirilemez. Yok edilemez ve birinin yerine diğeri konulamaz.

Yaşamak demek kabaca insan bedeninin canlı olarak dünyada bulunmasıdır. Her canlı yaşamının bitmesini istemez. Bedeninizi dünyada devamlı bırakmak istersiniz. O zaman bedeninizi dünyada bırakmak için tek yolunuz kopyalama şansınızdır bu kopyalamayı da çocuk yaparak sağlarız, bedenimizin kopyası çocuğunuz sizden sonrada bedeninizin canlı olarak dünyada kalmasını sağlayacaktır. Siz değil misiniz çocuğunuzu o benim kanım canım diye seven.

Cinselliği zevk için de yaşarız. Ama bu zevk üreme içgüdüsünü giderebildiğimiz doyurabildiğimiz içindir. Yemek yemenin karnımızı doyurması bu doygunlukla açlık hissinin kaybolup o süre için bedenimize gerekli enerjiyi sağlayıp yaşamda kalabilmeyi garantilediğimiz içindir ve bu bize zevk verir.

01 Ocak 2004

Seks hayatınızı küçük oyunlarla değiştirin

Sevişme sırasında erkek ve kadınların istekleri farklılık gösterir. Mutlu bir seks hayatı için çiftler birbirlerinin ihtiyaçlarına uygun küçük oyunlara başvurabilir. Cinsel isteğin uyanması, ya da cinsel coşku, erkek ve kadın vücutlarının cinsel birleşmeye elverişli hale gelmesini sağlar. Bu, bütün vücutta oldukça karmaşık değişimlerin olması demektir. Çoğu erkeğin cinsel duyarlığı üreme organlarında toplanmış olduğu için, sevişme ilerledikçe kadının bütün vücudunun tek bir erojen bölge haline geldiğini genellikle farketmezler.

Eğer kadın zaten heyecanlanmamış ve arzulu değilse, ilk baştan doğrudan doğruya cinsel organların ve göğüslerin uyarılması ona fazla haz vermeyecek, hele hele erkeğin sandığı gibi onun doruk noktasına çıkmasına hiç yardım etmeyecektir. Kadınların cinsel coşkuları ağır ağır artar. Başlangıçta hafif temas, okşama ve öpüşme cinsel heyecanın uyandırılması için en uygun yöntemlerdir; sevişmenin başında, erkeğin temel erojen bölgeleri (cinsel organlar ve göğüsler) değil, ikincil olanları (yüzü, boynu, kolları, sırtı, belkemiğini, kalçaları, ayakları) uyarması doğru olur. Ağız son derece duyarlı bir organdır ve temposu ağır ağır ama sürekli hızlanan bir öpüşme, özellikle tutuk kadınların

rahatlaması ve heyecanlanması açısından yararlı bir yöntemdir. Göğüsler de son derece duyarlı organlardır; Erkeğin bu bölgede biraz dikkatli olması ve kadın vücudunun diğer bölgeleri için de geçerli olan şu kuralı özellikle göz önünde tutması gerekir:

Uyarma önce yumuşak dokunma, okşayış ve öpüşler biçiminde başlamalı ve basınç ağır ağır artmalıdır.

Kadınlarda ise durum farklıdır. Görsel uyarıcılar genellikle erkeği kadından daha çok etkiler; bu, ön oyunlar sırasında kadının unutmaması gereken bir noktadır.

"Tahrik edici" giysiler ve tavırlar, çıplaklık ya da yarı giyiniklik, cinsel bölgelerin apansız açılması ve bu türden bütün "baştan çıkarıcı" davranışlar, yorgun bir erkeği bile heyecanlandıracak cinsel tekniklerdir. Cinsel duyguların sözle belirtilmesi de kadınlar için olduğu kadar erkekler için de önemlidir. Erkeklerin cinsel duyarlılığı daha çok cinsel organlar bölgesinde odaklanmıştır.

Vücutlarının diğer tarafları, kadınlarda olduğu gibi okşama ve uyarma karşısında fazla duyarlı değildir. Bu yüzden sevişmenin başlangıcında kadının dikkatinin erkeğin bu bölgesinde toplanması yerinde olur. Başlangıçta kadın eşinin penisiyle hafifçe oynayabilir ve yumuşakça okşayabilir; ama fazla gecikmeden daha güçlü bir uyarıma geçmesi gereklidir. Kadına, bir erkeği nasıl uyaracağını tanışıklık ve deney öğretecektir. Eğer bu yoksa, erkeğin ona açıkça yol göstermesinde bir sakınca yoktur.

20.03.2004

Cinsel sözlük giderek genişliyor

Son günlerin moda sözcüğü "metroseksüel" her ne kadar yanlış anlaşılsa ve kullanılsa da büyük ilgi çekiyor. Bazıları "Metroseksüel misiniz" sorusuna "Hayır abi, ben otobüse biniyorum" diye cevap verse de sözcük, cinsel terimleri, yeniden büyüteç altına aldı.
İşte "metroseksüel"le birlikte en çok konuşulan ve merak edilen sözcükler...

Türkiye'de son zamanların moda sözcüğü ‵‵metroseksüel′′. Sözcük, İngilizce'de 10 yıldır var. ‵‵Estetik duygusu gelişmiş, görünüşüne hatırı sayılır miktarda para ve zaman ayıran şehirli erkek′′ anlamında kullanılıyor. Sözcük bizde yeni olduğu için anlam karmaşası ortaya çıkabiliyor. Örneğin ‵‵cinsel tercih′′ belirten bir sıfat olarak algılanabiliyor. ‵‵Metroseksüel misiniz?′′ sorusuna, bu nedenle şakayla karışık ‵‵Hayır, ben Erzincanlıyım′′ ya da ‵‵Estağfurullah′′ ve ‵‵Allah göstermesin′′ gibi yanıtlar verilebiliyor.
Metroseksüellik bir cinsel tercih göstermiyor. Yani metroseksüel bir erkek, eşcinsel ya da biseksüel olabileceği gibi, göğüs kıllarını ağdayla aldıran (ya da aldırmayan) bir heteroseksüel de olabiliyor. Ancak metroseksüel olabilmek için biraz para gerekiyor. Çünkü metroseksüeller, en iyi mağazalardan alışveriş ediyorlar, en iyi kulüplere, en iyi cimnastik salonlarına gidip en pahalı berberlerde saçlarını kestiriyorlar. İşte bir bölümü bilinen bir bölümü de belki zamanla ‵‵metroseksüel′′ gibi bizde de kullanılacak İngilizce bazı sözcükler ve anlamları:

RETROSEKSÜEL:

Estetik duygusu gelişmemiş, bakımına mümkün olduğunca az para ve zaman harcayan, örneğin saç jölesi kullanmayan, gustosu olmayan erkek. Bir anlamda ‵‵metroseksüel′′in karşıtı.

HETEROFLEKSIBIL:

Heteroseksüel, karşı cinse ilgi duyan, ama aynı cinsle ilişkiye de açık, eşcinsel kafa yapısına sahip erkek.

POMOSEKSÜEL:

"'Post modern seksüel"in kısaltılmışı. Heteroseksüel, homoseksüel gibi, insanların cinsel tercihlerini tanımlayan etiketleri kullanmayan, bunlardan uzak duran kişi.

POST-GAY:

Eşcinsel ama bu kimliğin ötesine geçebilen, yaşamını, dünyasını eşcinsellikle sınırlandırmayan kişi.

TESTOSTERONİK:

Erkeklik hormonu "testosteron"dan üretilen bu sıfat "erkeksi tarafı ağır basan" anlamında kullanılıyor. Örnek cümle: "Yüzünde testosteronik bir ifade var."

TRİSEKSÜEL:

"Üçüncü cins" olarak da tanımlanan eşcinseller de dahil her cinsten insanla ve hatta hayvanlar ve cansız objelerle de cinsel ilişki kuran kişi.

HİMBO:

Yakışıklı ama aklı biraz kıt erkek.

BİMBO:

Güzel ama aklı biraz kıt kadın; "aptal sarışın".

HASBİAN:

Eskiden lezbiyen, ancak şimdi tercihi erkeklerden yana olan kadın.

HETEROSEKSÜEL:

Seksüel olarak karşı cinsi arzulayan.

HOMOSEKSÜEL:

Seksüel olarak aynı cinsi arzulayan.

BİSEKSÜEL:

Seksüel olarak hem kendi cinsini, hem karşı cinsi arzulayan.

TRANSSEKSÜEL:

Hormonal tedavi görüp ameliyat da olarak karşı cinse geçmiş kişi. Sözcük, kendisini karşı cinsten gören ve karşı cinse geçmek isteyen, ancak herhangi bir cerrahi ya da hormonal tedavi görmemiş kişi anlamına da geliyor.

TRAVESTİ:

Fransızca "tebdil gezmek" yani tanınmamak için kılık değiştirerek gezmek anlamına gelen bu sözcük, Türkçe'de kadın kılığına girip para karşılığı seks yapan erkek anlamında.

23.02.2004

Erken boşalmayı önlemek elinizde!

Erken boşalma cinsel problem veya yetersizlik gibi görülse de aslında bir problem olmayıp bir cinsel uyumsuzluk...Oysa sağlıklı bir cinsel ilişkide unutulmaması gereken en önemli şey uyum.

Bu yüzden de gerçek anlamda ortada bir erken boşalma sorunu olmayıp erkeğin kadının orgazmından önce veya ona ruhen yetecek kadar beraber olamadan boşalması bir cinsel uyumsuzluk ortaya çıkaracaktır. O halde erken boşalma diye adlandırılan sıkıntı bir cinsel yetersizlik değil, sadece çözülmesi gereken bir sorundur ve çözümü de basittir. Bir partneriniz sizinle kurduğu ilişkide siz boşalmadan orgazma ulaşabilir, diğeri ise daha geç orgazm oluyordur ve siz ondan önce boşalabilirsiniz. Yapılan çalışmalar ve istatistikler ortalama alınarak çıkarılan sonuçlar genel değerler olarak kabul edilebilinir.

Buna göre;

- Penis vajinaya girmeden önce boşalma olursa ileri derecede erken boşalma

- Penis vajinada iken 1 dakika veya daha altı zamanda boşalma orta derece erken boşalma

- Penis vajinada iken 1 ila beş dakika arası boşalma erken boşalma olarak kabul ediliyor.

- Doktorlar, normal ilişki süresini penis vajinada iken 5 dakika ve üstü olarak kabul ediyor.

Erken boşalmanın nedenleri

Yapılan çalışmalar sonucu en yaygın olarak rastlanılan konu, gençlik çağlarında yapılan masturbasyonlar olarak öne çıkıyor. Büyüklerine yakalanma korkusu ve aşırı heyecan ile yapılan bu masturbasyonlar da en önemli şey, bir an önce boşalıp o hazzı yakalamak ve yakalanmamaktır. Gençlik yıllarında, sık sık, birden fazla orgazm olup sertleşme sağlanıldığından boşalmanın geciktirilmesi akla bile gelmez ve amaç sadece en erken şekilde boşalıp rahatlamaktır.

Partnere aşırı ilgi, bağlılık ve sevgi heyecanı arttırıp erken boşalmaya neden olabilir. Uzun süren cinsel perhizler sonrası kurulan ilişkilerde de erken boşalma görülebilir. Oysa errken boşalma, cinsel sıkıntılar içinde doktor yardımıyla en kolay çözüme ulaştırılan sorun olarak gösteriliyor.

Nasıl kontrol edilir?

Boşalma bir ateşleme mekanizması olup, başladığı zaman hiç kimse hiçbir yolla onu bastıramaz, geciktiremez, denetim altında tutamaz. Yapmamız gereken şey, ateşlenme noktasına gelmeden sistemi yavaşlatmak, durdurmak veya kontrol altına almaktır. Erkeğin erken boşalmasını engellemek için çeşitli yöntemler uygulanmaktadır. Genelde kişiler önce bunları kendileri denetlemekte başarılı olamayınca hayal kırıklığına uğramakta, panik olmaktadırlar. Bu sorunun çözümü bir uzmandan destek almaktır.Hatta bu hayal kırıklıkları giderek bir sertleşme sorunu halini de almaktadır.
Sistemli bir uygulama, eşler arası ve doktorunuz veya seks terapistiniz ile uyumlu çalışma gereklidir ve eğer düzenli uygulanırsa çok kısa sürede bu sorun ortadan kalmaktadır.
Bu konuda profesyonel destek almak, bir seks terapi merkezine baş vurarak bu sorunu daha kısa sürede çözmek de mümkün.

12.08.2004

Kişiliğiniz cinsel hayatınıza yön veriyor

Bilimadamları, geçmişte yaşadığınız ve kişiliğiniz üzerinde olumsuz etkileri olan sorunların, eşinizle soğukluk yaşamanıza yol açtığına dikkat çekiyor....

Eşinizle aranızda cinsel sorunlar varsa bunun nedeni kişiliğiniz. Çünkü uzmanlar, cinselliğin, kişilikle ilgili olduğunu ve kişiliğinize yansıyan tüm sorunların da cinsel hayatınızı etkilediğini belirtiyor. İşte uzmanlara göre kişiliğinizde yer eden ve cinselliği olumsuz etkileyen nedenler.

Çocukluktan kalan korkular: Çocukluk korkuları, cinsel yaşamı ve evliliği etkileyebilir. Bunlar, gerçek olayların doğurduğu korkular olabildikleri gibi, çocukluk hayallerinin yarattıkları da olabilir. Gözünüzde canlandırdığınız dehşetli şeyler, karabasanlar, ödümüzü koparan cezalar; cinsellikle ilgili her şeyinize suçluluk ve utanç gölgesi düşüren korkular eşinizle aranızda aşılmaz sorunlar ortaya çıkartabilir.

Her şeyi geride bırakın: Küçüklüğükte baş gösteren ancak bilinçaltına atılan öfke ve hınçlar da, yetişkinlik çağından itibaren sizi etkiler. Kardeşe, anne ve babaya duyulan kızgınlığınızı, eşinize yansıtabilirsiniz. Bilimadamları, geçmişte yaşanılanların tam cinsel ilişki sırasında dirilip sizinle birlikte yatağa girebileceğine ve eşinizle aranızda soğukluk yaşanmasına neden olabileceğine dikkat çekiyor.

Bugünden başlayın: Uzmanlar böyle bir durumda, bugünü yaşadığınızı, her şeyi yeni baştan kurmaya imkanınız olmadığını unutmamanızı öneriyor. Evliliğiniz çok eski de olsa, ancak "bugün"le işe başlayabilir, onarımı ancak "bugün"den başlatabilirsiniz. Bilimadamları, geçmişteki olayların üstünde durmanın tek yararının "bugün"e ve "yarın"a ışık tutmasını sağlamak olduğunu dile getiriyor.

Cinsel ilişkiden sonra korunuyoruz

Okey'in gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarına göre, Türkiye'de kadınlar 18, erkekler 17 yaşında ilk cinsel ilişkiye giriyor. İlk kez prezervatif kullanma yaş aralığı ise; 18-20.

Okey tarafından Türkiye genelinde gerçekleştirilen Method Trend araştırmasının sonuçları cinsel ilişkiye girme ve ilk prezervatif kullanma yaşı gibi konularda Türkiye'deki eğilimi ortaya koyuyor.

DİE verileri, Türkiye'de evlilik yaşının kadınlarda 15 yaşına altına kadar indiğini gösteriyor. Türkiye'de kadınların yüzde 0.2'si 15 yaşın altında, yüzde 28'i 15-19, yüzde 18'i 25-29, yüzde 5'i 30-34, yüzde 1'i ise 40-44 yaşları arasında evleniyor. 2000 yılı Method Trend araştırmasında ilk cinsel ilişkiye girme yaş ortalaması incelendiğinde erkeklerin 18, kadınlarınsa 20 yaşında ilk cinsel ilişkiye girdiği görülüyor. 2004 yılında yapılan aynı araştırmaya göre ortalamanın erkeklerde 17, bayanlarda 18'e kadar düştüğü göze çarpıyor.

Pazar geneli ilk prezervatif kullanma yaşı açısından incelendiğinde, kullanıcıların çoğunluğunun ilk prezervatifi "18-20 yaş" aralığında kullandığı görülüyor. Cinsel ilişkiye girme ortalamasının erkeklerde 17, bayanlarda 18'e kadar düştüğü dikkate alındığında Türkiye'de ilk prezervatif kullanımının ilk ilişkiden sonra olduğu ortaya çıkıyor.

Türkiye geneli Method Trend çalışmasından elde edilen bilgiler bireylerin yüzde 35'inin korunma yöntemlerine başvurduğunu, yüzde 14'ünün ise henüz cinsel ilişkiye girmediğini ortaya koyuyor. Araştırmaya göre 15 yaş üstü bireylerin yüzde 51'i herhangi bir korunma yöntemi kullanmıyor.

Cinsel ilişki takvimi

Cinsel ilişkinin gizli bir takvimi var. Çocuk doğurmak istemeyen kadınlar bile en doğurgan oldukları altı gün içinde daha fazla cinsel ilişki kuruyor.

Kadınların en doğurgan oldukları dönemde, diğer zamanlara göre daha fazla cinsel ilişkiye girdiği belirlendi. Amerikan Çevre Sağlığı Bilimleri Enstitüsü'nün araştırmasında kadınların doğurgan oldukları dönemde, yüzde 24 oranında daha fazla ilişki kurduğu görüldü.

Araştırmayı yürüten Prof. Allen Wilcox ve ekibi 68 kadını üç ay boyunca izledi. 'Human Reproduction' adlı tıp dergisinde yayımlanan araştırmada, spiralle hamile kalmaktan korunan kadınlar üzerinde yoğunlaşıldı. Çocuk yapma isteği içinde olmadıkları açık olan bu kadınların bile, en doğurgan oldukları altı günde daha fazla cinsel birleşme yaşadığı ortaya çıktı.

'Bir kereden bir şey olmaz' diyenleri uyaran Profesör Wilcox, "Normalde bir kadın hangi gün hamilelik şansının en yüksek olduğunu tam bilemez. Ama araştırmamız, kadınların en çok bugünlerde cinsel ilişkiye meyilli olduğunu gösterdi. Ama bunun ardındaki biyolojik nedenler hakkında çok az şey biliyoruz" dedi.

Birinci ihtimal yumurtlama öncesindeki beş gün ve yumurtlamanın gerçekleştiği gün boyunca kadınların libidosunun da yükselmesi. Diğer ihtimal, kadınların bu hassas dönemde daha fazla feremon (karşı tarafta cinsel istek yaratan özel kokular) üretmesi ya da tüm bu tahminlerin aksine, daha sık cinsel ilişkiye girmenin yumurtlama sürecini de hızlandırması.

Araştırmadan çıkan bir başka sonuç da, kadınların ortalama iki haftada iki kez, yani günde 0.29 kez cinsel ilişki kurması. En doğurgan altı gün boyunca ise bu oran günde 0.34'e yükseliyor.

Erkekler cinsel sorunlarını gizliyor

Erkeklerin yüzde 75'i hayatlarında bir kez herhangi bir cinsel işlev bozukluğu yaşıyor. Psikiyatr Doç. Dr. Arif Verimli'nin, muayene ettiği iki bin yetişkin hastasıyla yaptığı araştırmaya göre, erkeklerin çoğu, sorunlarını konuşmak yerine gizlemeyi tercih ediyor. Verimli, "Erkeklerin yaşamları boyunca bir cinsel işlev bozukluğuyla karşılaşma oranı yüzde 75. Bu sonuç cinsellik konusunda bilgisiz birçok erkeğin olduğunu gösteriyor" dedi.

Ankete katılan erkeklerin yüzde 60'ının karşılaştığı cinsel problemde eşinin de payı olduğunu söylediğini belirten Verimli, "En çok şikâyet edilen sorun, ereksiyon ve erken boşalma" dedi. Türkiye'deki baba-oğulların 10'da dokuzu cinselliği karşılıklı konuşmuyor. Verimli, "Cinsellik kahvede, internette, genelevde öğrenilmez" dedi.

Sevişmek bir dakika değil

Cinselliği sorun olarak yaşamayan üst kesimdeki gençler, toplumun yüzde 8'ini oluşturuyor.Doç. Dr. Doğan Şahin, erkeklerin en büyük sorununun erken boşalma ve penisin sertleşememesi olduğunu söylüyor. Çoğu erkek karısının diretmesi üzerine doktora gidiyor. Sertleşme sorunu yaşayan erkekler 'kanser olsam daha iyi, hiç olmazsa onurlu ölürdüm,' diyecek kadar performans takıntılılar.

Cinsel Eğitim, Tedavi ve Araştırma Derneği'nin (CETAD) 24 – 26 Mayıs'ta gerçekleştireceği Cinsellik ve Cinsel Tedaviler V. Ulusal Kongresi - Cinselliğin Farklı Yüzleri'nde konuşmacılarından biri olan Doç. Dr. Doğan Şahin, cinsel terapiler konusunda

uzman. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Şahin ile en sık rastlanan cinsel sorunlar, kafalardaki cinsel tabular, cinsel tedaviler, uygulanan yanlış yöntemler hakkında konuştuk:

Size en çok hangi sorunlarla başvuruyorlar?

Kadınlarda en sık başvuru nedeni vajinismus. Ama bu toplumda en sık rastlanan sorun vajinismustur anlamına gelmez. Kadınlarda orgazm problemleri daha çok görülen bir sorun. Ama orgazm olamadıkları için o kadar sık başvurmazlar. Çünkü bu cinsel birleşmeye engel değildir. Vajinismus cinsel birleşmeye engel olduğu için başvuru sık olur. Çoğunlukla çocuk sahibi olmak istedikleri için başvururlar. Önemsemiyorlar, cinsel birleşme olmadan sevişiyor ve orgazm oluyorlar. Çoğunlukla mutlu, mesut yaşıyorlar. Vajinismusluların bir bölümü oldukça geç gelir. Şimdi özellikle vajinismus eşlerinin yüzde 90'ı son derece sevecen, anlayışlı, yumuşak erkeklerdir. Saldırgan sert olmayı bırakın çoğu girişken bile değildir. Gereğinden fazla anlayışlıdırlar. Kadın korktukça onlar daha çok korkar.

Peki o hoyrat Türk erkeği nerede?

Bilemiyoruz, nerede yaşarlar? :) Cinsellikle ilgili kalıplar var. Hoyrat Türk erkeği de bu kalıplardan biri. Erkek sert olmalı, kadına yumuşak davranmamalıdır gibi... Vajinismusluların babaları genellikle oldukça sert ve fazla müdahalecidirler, bu kızlar da babalarından fazlasıyla çekmişlerdir, onun için evlenirlerken babalarına benzemeyen erkekleri seçerler.

Kadında genç yaşta orgazm oranı düşük

Orgazm problemi daha çok hangi yaşlarda görülüyor?

Her yaşta olabilir, kadınların yaşı ilerledikçe orgazm olma ihtimalleri de artar. Genç yaşta cinsel birleşme ile orgazm olma oranı çok düşük. Yüzde 50'nin altında. Kadının cinsel yaşamı 20 yaşında başlamışsa üç beş sene sonra daha sık orgazm olur. Tabii kadının yetiştirilmesi, cinselliğe yaklaşımı, utanmalar, sıkılmalar, suç, günah, ceza gibi kavramlar da etkili.

Deneyim?

Bize başvuran hastalarda deneyim son derece sınırlı, cinsel birleşme hemen hemen yok gibi... Daha çok öpüşmeler, birleşme olmaksızın sevişme yaygın.

20 yılda Türkiye'de neler değişti?

Giderek bu konuda daha rahat davranıldığını söyleyebilirim. Eğitimli kesimde bilinçlenmede artış var. Televizyon, basın, geleneksel değerlerin giderek çözülmesi, göç gibi faktörler nedeniyle insanlar bundan 20 yıl öncesine göre cinselliği daha rahat yaşıyorlar, ama yine de tam bir rahatlık yok.

Tamdan neyi kastediyorsunuz?

Herhangi bir suçluluk duygusu hissetmeksizin cinselliği istediği boyutta, istediği kişiyle yaşamak... Bazen iyi eğitimli insanların çok sığ, bazen cahil insanların çok renkli bir cinsel hayata sahip olduklarını görüyoruz... Hastalar üzerinde konuşacak olursak çiftlerin cinsel hayatlarında belirli bir tarz belirleyip onu bellediklerini söyleyebilirim.

Performans anksiyetesi, eğitimli kesimde yüksek

Başvuranların profili?

Başvuranların yüzde 80'i evli. Bekarların çoğu erken boşalma (1. sırada) ya da sertleşme zorluğu yaşıyor. Sertleşme zorluğu organik ya da psikolojik nedene bağlı olabilir. Erken boşalma sorunu yaşayanlar kadınlar tarafından aşağılanabiliyor, küçümsenebiliyorlar. Kadın ve erkekte iletişim problemlerini, aralarındaki öfkeleri, kızgınlıkları, çatışma alanlarını çözmezseniz cinsellikle ilgili sorunları çözemezsiniz. Onun için ilaç tedavilerini fazla önermiyoruz, çünkü sorunları gidermiyor.

Erken boşalmayı bir sorun olarak gördükleri için mi başvuruyorlar?

Erkeklerin önemli bölümü bu sorunu görmezden gelir. Kadın 'bu işten bir şey anlamıyorum, orgazm olamıyorum, bir doktora gitsen,' diye bir iki sene söylendikten sonra gelirler. Boşalırsam boşalıyorum diyorlar genellikle.

Ya sertleşme sorunu varsa?

Bu, çok ağır psikolojik sorunlara yol açıyor. Sertleşme sorunu yaşayan erkek kendini adamdan saymıyor, aşağılık hissediyor. Birçoğu 'kanser olsam daha iyi, hiç olmazsa onurlu ölürdüm,' diyor. Erkeklere en çok zarar veren yine erkekler. Bir erkek miti yaratılıyor, buna inanıyorlar. Ne zaman olursa seks yapar, kim olursa olsun seks yapar. Üç posta yapar, beş posta yapar... Bir aksaklık olunca da bu korkular büyük bir performans anksiyetesine yol açabiliyor. Tüm erken boşalmalarda performans anksiyetesi görülür. İnsanın kendine olan güveni, sevgisi çok önemli. Bir çocuğun ne kadar sevildiği, ne kadar önemsendiği ile ilgili bir şey. Sürekli performansa zorlanan çocuklar ilerde hayatın her alanında performans anskiyetesi yaşarlar. Eğitimli kesimde ise bu daha çok görülür. Türkiye'de erken boşalma beşte bir oranında olarak söyleniyor, ama bence daha fazla. Muhtemelen erkekler kadının zevk alması için çok da kafa yormuyorlar. Cinsel ilişkinin başlangıcında bir şey olacak diye kadın umutlu, ancak bir süre sonra görüyor ki öyle fazla zevk almıyor!

Tüm mesele eğitimde mi?

İnsanın değer yargıları küçük yaşta oluşur. Daha sonra verilen bilgiler entelektüel bilgilerdir. Bırakın eğitimli insanı, birçok doktor hastamız, bir sürü doktor vajinismuslu da var. 'Eğitim şart, şart' deniyor, ama eğitim her şey değil.

Mesele içselleştirmekte

Ama üst kesimdeki gençlerin cinsel ilişkilerini rahat yaşadıklarını görüyoruz. Hiçbir tabu yok hayatlarında!

Çok sevişmek iyi sevişmek anlamına gelmez. Bir grup var ki toplumda oranları giderek artıyor, yüzde 8'lerde. Bunlar çok sık cinsel ilişki kurarlar, dışardan bakıldığında son derece hareketli cinsel yaşamları vardır. Cinsel haz, uyarılma ve orgazm yaşarlar... Ama cinsel hayatları pek iyi değildir. Bu insanların bu kadar çok ilişki kurmadaki arzuları aslında sevgi, şefkat arayışıdır.

Sağlıklı cinsel ilişkinin bir tanımı var mı?

İstek, uyarılma problemi yok, rahat orgazm olabiliyor, dolu dolu yaşayabiliyor, bu konularla ilgili suçluluk duyguları yok demek. Böyle bir kişi cinsel yaşamını tatminkâr ve renkli olarak buluyor.

Cinsel fanteziler sağlıklı mı yoksa sapkınlık mı?

Sevgilinizle asansörde seviştiniz mi hiç? Eve servis getiren pizzacıyla banyoda küçük bir kaçamak yaptınız mı? Söyleyin bakalım, zaman zaman da olsa aklınızdan hiç böyle

fanteziler geçmez mi? İtiraf etmeseniz bile endişelenmenize hiç gerek yok. Fanteziler sağlıklı bir cinsel yaşamın göstergesi. Ancak, bazen de cinsel bir sapkınlığın işareti de olabiliyor!

"Aşkım beni Empire State binasına doğru yolculuğa çıkarıyor. Aşk müziğimi biliyor, yükseklik korkumu da. Biz göğe doğru çok yükseklere uçarken, o sakin sakin beni kollarına alıyor. Önce çok etkileyici bir şekilde, sonra daha şehvetli. Taa ki çok arzulu olana dek. Müzik eşliğinde bir kez en tepede sevişiyoruz, Çılgın, ihtiraslı bir serüven, seslerin ve duyguların çılgınca uyumuyla birleşiyoruz. "

"Fantezimde, şampanya dolu bir yüzme havuzunda biri sarışın, biri esmer iki adamla beraberim. Ben havuzdan çıkıp masaya uzanıyorum, onlar da bana yavaş yavaş masaj yapıyorlar ama şehvetle her yanıma. Üçümüz dibe dalıp sevişiyoruz. Tam orada, şampanya havuzunun içinde önce ilkiyle, sonra fırtınalı esmerle, sonra tekrar ilkiyle... Farklı sosyal gruplardan, değişik kültürde ve her yaştan kadınla yaptığı sohbetlerde pek çok fanteziyi bir araya getiren Nancy Friday'ın "Benim Gizli Bahçem" (Arion Yayınları) adını taşıyan kitabında yer alan örneklerden ikisini aktardık size. Sadece kadınlar mı fantezi kuruyor? Elbette ki, hayır! Söz konusu cinsel fanteziler olduğunda erkekler daha ön plana çıkıyor aslında, ister kadın olsun isterse erkek hiç fark etmiyor, fanteziler cinsel yaşamda son derece önemli bir rol oynuyor. Ancak cinsel fantezilerle ilgili düşlerinin "olağan" mı yoksa "cinsel sapkınlığın" bir göstergesi mi olduğunu merak edenler için, sorularımızı Acıbadem Hastanesi Cinsel İşlev Bozuklukları Merkezi'nden Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Cem İncesu ile Psikiyatri Uzmanı Dr. Nesrin Yetkin'e yönelttik...

Sağlıklı bir düşünce mi?

Cinsellik, hemen herkesin yaşantısında önemli bir yere sahip. Dolayısıyla cinsel tabularınız ne kadar azsa, haz alabileceğiniz şeyler de o kadar artıyor. Oysa toplumsal ahlak, cinselliği evlilik ve üreme dışında genellikle olumsuz karşılıyor. Yetişme çağlarından itibaren, toplumsal çevrede aşılanan cinsel değer yargıları, özellikle kadınların sadece cinsel davranışlarını değil, hayal dünyasını bile sınırlamaya yetiyor. Oysa Dr. Nesrin Yetkin'e göre, fanteziler cinsel bir sapkınlık değil, herkesin yaşaması gerekenden derece doğal bir olay. Uzun yıllar fantezilerin sadece mutsuz ve tatminsiz insanlar tarafından kurulduğu söyleniyordu. Ancak yapılan araştırmalar gösteriyor ki insanlar ne kadar çok fantezi kurarsa, bu onların o kadar aktif ve tatminkar bir cinsel yaşama sahip olduklarına işaret ediyor. Yani, fanteziler her konuda olduğu gibi cinsellikte de yaşamı renklendiren, değişkenlik kazandıran ve bize özel yaratıcı motifleri oluşturuyor. Cinsel hayatı sıradanlıkta uzaklaştırıp zenginleştiriyor. Gerçek yaşamda uygulamanız, hatta yaşamak istemeniz de gerekmiyor. Onlar sadece hayallerimizde sınırlı kalıyor.

Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Cem İncesu, sanılanın aksine fantezi kurulmamasının cinsel yaşamdaki bir soruna işaret ettiği uyarısında bulunuyor. Çünkü fantezilerden yararlanılmaması, kadın ya da erkeğin cinsel isteği ve motivasyonunun olmadığının bir göstergesi olabiliyor. Özellikle kadınlar, toplumsal ya da ailevi baskılar nedeniyle cinselliği ayıp ya da günah olarak nitelendirip cinsel fantezi kurmaktan kaçınıyor. Tıp dünyasının günümüzde fantezileri "cinsel isteksizlik" tedavisinde bile kullandığına dikkat çeken Doç. Dr. İncesu şunları söylüyor: "Cinsel yaşantılarında sorun yaşayan kişilere yönelttiğimiz sorulardan biri de cinsel fantezi kurup kurmadıkları. Çünkü bu nokta, onların cinsel isteğini değerlendirmemizde önemli donelerden biri. Cinsel isteksizlik ya da vajinismus gibi sorunlarda kişilere fantezi kurmalarını da öneriyoruz"

Fanteziler neden önemli?

Cinsel isteği ve motivasyonu olan her insan genellikle cinsel fantezilere gereksinim duyuyor. Çünkü fanteziler cinsel yaşamdaki heyecanı yoğunlaştırmaya veya doyuma daha kolay ulaşılmasına yardımcı oluyor. Örneğin erkekler, ereksiyon güçlüğü yaşadıklarında sertleşmeyi sağlayabilmek, kadınlar da orgazma daha kolay ulaşabilmek için cinsel

fantezilere ihtiyaç duyabiliyor. Bunların yanı sıra, mastürbasyon sırasında da psikolojik ve fiziksel olarak uyarılmak için her iki cins tarafından sık sık cinsellikle ilgili fantezilere başvuruluyor. Ayrıca, fanteziler yaşanılanların sonuçları hakkında tasalanmaksızın yeni cinsel senaryolar denenmesine olanak sağlıyor. Çünkü fanteziler her açıdan insanın kendi denetimi altında gerçekleşiyor. Bu tür hayaller kişinin kendisini tehlikeye atmadan ya da reddedilme kaygısı taşımadan farklı insanlar ve durumlar keşfetmesini mümkün kılıyor.

Erkeklerin kadınlardan çok daha fazla fantezi kurdukları bir gerçek. Kadınlar ise toplum baskısı nedeniyle cinsel isteksizlik ya da vajinismus gibi pek çok sorun yaşadıkları için fantezilerden daha az yararlanıyor. Kimi kadınlar ise eşi tarafından yargılanacağı korkusuyla cinsel yaşamda gerçekleştiremediklerini düşlerinde sınırsız olarak yaşamayı tercih ediyor. Eşle ya da çekici bir yabancıyla daha farklı ortamlarda sevişmek, eski erotik deneyimleri yeniden yaşamak, oral seks ve yeni pozisyonlar her iki cins için favori fantezileri oluşturuyor. Bunların yanı sıra, içinde zor kullanımı barındıran fanteziler, örneğin bir yabancı tarafından sevişmeye zorlanılması ya da başkalarını sevişmeye zorlamak da her hem kadın hem de erkeğin sıkça başvurduğu fanteziler arasında yer alıyor. Ancak ortak noktaların yanı sıra erkek ve kadınların fantezileri aslında birbirinden çok farklı sahneleri de içeriyor.

Cinsel partnerle paylaşmalı mı?

Peki ya cinsel fantezilerinizi eşinizle paylaşmak istiyorsanız, ne yapmalısınız? Doç. Dr. Cem İncesu, bu konunun uzmanlar arasında tartışma konusu olduğunu belirtiyor. Fantezilerinizi eşinizle birlikte yaşamak olağanüstü güzel bir tecrübe olabilir pekala. Ancak hayallerinizi paylaşmak sizi hiç istemediğiniz durumlara düşürebilir, eşinizle ilişkinizde soğuk bir hava esmesine yol açabilir. Neyi anlatıp neyi anlatmamanız gerektiği konusunda değerlendirme yaparken göz önünde tutmanız gereken şey, fantezilerinizin o ilişkiye yarar mı yoksa zarar mı getireceği olmalı, örneğin eşiniz kıskanç biriyse ona fantezinizi anlatırken sadece erotik yanları söylemeli, düşlerinizde başrolü oynayan kadının vücudunun ayrıntılarına girmekten kaçınmalısınız. Fantezilerinizden söz ederken dikkat etmeniz gereken bir başka nokta da, eşinizin düşlerinizi gerçekleştirme konusunda rol almayı isteyip istemeyeceği. Dolayısıyla hayallerinizi eşinizle paylaşmadan önce ne tür bir tepkiyle karşılaşabileceğinizi iyice düşünmenizde yarar var.

Şiddet içeren sahneler varsa....

Pek çok kişi başkalarına itici gelebilecek "şiddet" içeren fantezilerden heyecana kapılabiliyor. Örneğin birini seks yapmaya zorlamak ya da bir başkası tarafından zorlanmak erkek ve kadınlar arasında oldukça sık görülen bir fantezi şeklini oluşturuyor. "Peki, fantezilerinde sevişmeye zorlandıklarını düşleyen kadınlar gerçek hayatta tecavüz edilmek isterler mi? Ya da düşlerinde bir kadını sekse zorlayan erkekler gerçek hayatta buna kalkışabilir mi? " Bunun yanıtı hiç kuşkusuz ki "hayır". Peki o zaman şiddet içeren fanteziler neden bu denli tahrik edici olabiliyor? Doç. Dr. Cem İncesu'ya göre, gerçek yaşamda bizleri kaygılandıran durumlarla fantezilerimizde güvenlik içinde yüzleşebiliyoruz. Ayrıca bu tür şiddet içeren fantezilerde düşlenen erkekler hem yakışıklı hem de bakımlı oluyorlar ve asla incitecek hareketlerde bulunmuyorlar. Bir başka deyişle, uygulanan zorbalığın her adımı tamamen kadının kontrolü altında gerçekleşiyor. Bu tür fanteziler aslında kadının başkaları tarafından arzulanmak istemesinden doğuyor. Ayrıca hemen hemen tüm insanlarda, hayallerini eyleme dönüştürmeye engel olan çok güçlü psikolojik sınırlar mevcut. Dolayısıyla şiddet sahneleri içeren fanteziler genellikle düşlerde sınırlı kalıyor ve hiçbir ruhsal soruna işaret etmiyor.

Tehlike çanları ne zaman çalıyor?

Çok ender görülse de fanteziler cinsel bir sapkınlığa işaret edebiliyor. Peki, erkek ya da kadının fantezileri ne zaman bir tehlike yaratıyor? Sabit bir fantezinin, cinsel uyarılma ve haz için zorunlu olduğu durumlar "parafili" adı verilen cinsel sapkınlık olarak

nitelendiriliyor. Örneğin pek çok insan, bedenin göğüs, kalça, ayak gibi çeşitli bölümlerinden cinsel olarak uyarılıyor. Ancak kişi için tek cinsel uyaran ayak ise, başka hiçbir şey cinsel uyarıyı sağlayamıyorsa, o zaman fetişizm denilen parafili söz konusu oluyor. Birçok kişi de başkalarını çeşitli durumlarda seyrediyor ve bundan cinsel olarak zevk alıyor. Ancak kişinin cinsel olarak uyarılması için, başka insanları cinsel ilişki sırasında gözetlemesi zorunlu ise, başka hiçbir şey cinsel haz sağlamıyorsa "voyerizm" denilen parafili'den söz edilebiliyor. Kadınlar ya da erkekler fantezilerinde benzer motifler yer aldığı için, gereksiz yere suçluluk duyuyor. Oysa Dr. Nesrin Yetkin'e göre, bunlar sadece fanteziyle sınırlı kaldığında normal, yani zararsız ve keyifli cinsel motifleri oluşturuyor. Tehlike çanlarının ne zaman çalmaya başladığına gelince.... Doç. Dr. Cem İncesu bu sorumuza şöyle açıklık getiriyor: "Fantezi kurmadan cinsel ilişkiye giremiyorsanız, hayalleriniz eşinizi ruhen incitiyorsa, düşlerinizi eşinizin rızası olmadan uygulamak istiyorsanız tehlike çanları çalıyor demektir. Ayrıca, düşleriniz eşinizle aranızda duygusal ya da cinsel sorunlar yaratıyorsa, fantezileriniz yüzünden çaresiz durumlara girdiğiniz ya da kontrolünüzü yitirdiğiniz oluyorsa bir uzmana danışmanız gerekiyor. Bunların yanı sıra fantezileriniz işinizi ya da sosyal hayatınızı olumsuz yönde etkileyecek sıklıkta ve yoğunluktaysa dikkatli olmanızda yarar var."

Cinselliği öğreniyor muyuz?

İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü öğretim üyesi Prof. Dr. Ayşen Bulut, anne ve babaların çocuklarıyla cinsellik konusunda konuşmadığını söylüyor. Kızların bilgi kaynağı anneler. Erkeklerle ise kimse konuşmuyor. Ama bir futbol maçından sonra erkek çocuklar ödül olarak geneleve götürülüyor. Üniversiteli gençler cinsellikle ilgili sorunlarını tek başlarına çözümlüyor.

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olarak, yaşamın belki de en çok ilgi isteyen bölümü. Bilimsel olarak tam bir fikir birliği olmasa da, genellikle 10 yıla yakın sürdüğü kabul ediliyor. Fiziksel büyümenin en fazla gerçekleştiği 10-14 yaş arası 'erken', sonrası yıllar ise 'geç' ergenlik dönemi sayılıyor. Bu dönemde çocukların değişimleri her zaman ve her kültürde benzer özelliklere sahip. Ergenlik sürecinde şekillenen fiziksel ve ruhsal gelişmeler çoğunlukla 15-19 yaşlarında tamamlansa da, yaşamda ergenliğe bağlı sosyal uyumu da kapsayan değişimler uzun zaman alıyor ve 15-24 yaş dilimi olarak tanımlanan gençlik döneminin sonuna kadar da sürebiliyor.

Çoğu ülkede olduğu gibi Türkiye'de de nüfusun önemli bir bölümü ergen ve genç yetişkinlerden oluştuğu, üstelik de bu oran ergen-genç nüfusun lehine yükseldiği için, bu alandaki eğitim çalışmaları da giderek daha çok önem kazanıyor. Ancak uzmanlar, cinsellik konusunda bilgi toplamanın zorluğuna dikkat çekiyorlar. İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü öğretim üyesi Prof. Dr. Ayşen Bulut, bu alanda bilgi toplamanın ve genelleme yapmanın sadece Türkiye'de değil, dünyanın her yerinde zor olduğunu belirtiyor. "Gençler farklı yerlerde çok farklı davranışlar sergileyebiliyorlar. Eldeki klinik veriler ise, ister istemez daha çok, sorunu olan gençler üzerine. Türkiye'nin genel profilini çıkarmak da mümkün değil, çünkü zaten bizim ülkemiz kendi içinde çok fazla farklılık sergiliyor."

Mastürbasyon: Kişisel keşif

Kişisel farklılıklar, cinselliğin basamaklarının nasıl yaşanması gerektiğinde de belirleyici oluyor. "Cinsellik, çocuklukta da yaşamın bir parçası. Ama tabii ki ergenlikle birlikte önem kazanıyor. Cinsel yaşamın ilk aşamalarından biri olan mastürbasyonu, kişisel bir keşif olarak görmek lazım. Keşif ama başka hiçbir şey yapmayıp sürekli mastürbasyon yapan çocuğu başka türlü ele almak lazım. Aslında çok küçük yaşlarda normal sayılan bir davranış şekli. Fakat bazı bölgeler ve bazı toplumlar için tamamen kabul edilemez bir şey. Cinsel bilgilerin çocuklarla paylaşımından genellikle kaçınılıyor. Mesela bebeğin nasıl

dünyaya geldiğinin temel özellikleri çocuk yaşta da 'Babanın tohumu var; bebek annenin karnındaki özel bir yerde büyüyor,' gibi tanımlamalarla verilebilir.

Bulut'a göre, ilk kez cinsel ilişkiye girme gibi konularda önemli olan karar verme yetisine sahip olmak. ideal cinsel ilişkiye girme yaşı diye bir şeyden de söz etmek mümkün değil. "Genç, bedeni gelişirken aslında duygusal olarak da kendi verdiği kararların bazen zararlı sonuçları olabileceğini bilip buna göre karar verme becerisini geliştirmeli. Cinsel ilişkinin belli bir yaşı yok. Erken olması sağlık açısından istenmeyen gebelik olasılığı ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar nedeniyle ideal olmayan bir şey."

Savaş alanı: Giyim-kuşam

Ergenlikle birlikte cinselliğini ortaya koymaya başlayan gençlerin fiziksel ve duygusal değişimlerinin en açık biçimde yansıdığı alanlardan biri, hiç kuşkusuz giyim-kuşam. Bu aynı zamanda hem ebeveynlerin hem de eğitimcilerin ciddi müdahale çabasının söz konusu olabildiği, özellikle genç kızların birer 'küçük kadın'a dönüşmekle de suçlanabildiği bir 'savaş alanı'. Bulut, bu çatışmayla ilgili şunları söylüyor: "Her genç, kimlik gelişimi ve yetişkin davranışına geçiş sırasında kendisini birey olarak ispat etmek durumunda. Dolayısıyla bedene takılan her çeşit süs diyelim,'Bedenim bana ait' demek anlamına geliyor. Onları sınırladıkça çok daha keskinleşiyorlar. Kendilerine ve başkasına zarar vermiyorlarsa, ille de yetişkinler istiyor diye belli bir forma girmeleri gerekmiyor." Peki cinsel deneyimlerin anne-babayla paylaşımı; bu konuda sağlıklı olan ebeveynle arkadaş olmak mı? "Gelişim uzmanlarının söylediği, bir kere anne-babayla arkadaş olunmaz. Özellikle sosyal koşullar değiştikçe, insanlar geç para kazanmaya, kendi hayatını geç kurmaya başladıkça, çok fazla çelişki içinde kalıyorlar. Büyüklerin değerlerine göre yaşamak zorunda kalıyorlar. O zaman ömür boyu ergen kalmak da söz konusu olabiliyor."
Cinsel eğitim ve hizmetler Bulut ve uzman sosyolog Hacer Nalbant'ın 'gençler ve üreme sağlığı' konusunda yapılmış araştırmaları derleyerek hazırladığı rapora göre, cinsellikle ilgili bilgilendirme programlarının pek çok sağlık sorununu önlemede etkisi olduğu kanıtlanmış. Aynı raporun özetinde, gençlere yönelik cinsel eğitim hakkında şu bilgilere yer veriliyor: Çok yaygın olmasa da, bu tür programlar çeşitli toplumlarda geliştirilerek uygulanmaya çalışılıyor. Ancak etkinlikleri pek çok faktöre bağlı olarak değişiklik gösteriyor. Gençlerde olumlu davranışları geliştirme açısından en başarılı programlar, okullarda didaktik yöntemle yapılanlar değil, katılımlı eğitim yöntemlerinin kullanıldığı ve sağlık hizmetleriyle uyumlu olan etkinlikler. Gençlerin klinikleri kullanmama nedeni cinsellik ve üreme sağlığı konusunda gereksinimleri olmadığı için değil, başka faktörlerle ilgili. Aileden ya da komşulardan bir yetişkin tarafından görülme endişesi, klinikten hizmet alabileceğini düşünmeme ve klinik çalışanlarınca rapor edilme korkusu, klinikleri kullanmama nedenleri arasında. Sonuçta, ergenlerin bir cinsellik ve üreme sağlığı programıyla tanışmaları, bir gebelik ya da cinsel yolla bulaşan hastalıkla baş etmek zorunda kaldıklarında gerçekleşiyor. Erkekler hiçbir şey bilmiyor Prof. Dr. Ayşen Bulut, ergenlerin cinsellik hakkında hayli donanımsız olduğuna dikkat çekiyor. İstanbul'da lise birinci sınıf öğrencileriyle, üreme hakkındaki bilgileri üzerine bir araştırma yaptıklarını söylüyor. Biri karma devlet okulu, biri özel okul, üçüncüsü kız devlet okulu, bir diğeri de sadece erkeklerin okuduğu meslek lisesi. Öğrencilerin vücutlarındaki değişiklikler ve karşı cins hakkında neler bildikleri sorulmuş, ancak bilgilerinin çok kısıtlı olduğu görülmüş. Bulut, "Kızların bilgileri erkeklerden çok daha iyiydi. Hele eğitimsiz ailelerden gelen erkekler, ne kendi vücutları ne karşı cinsin vücudu hakkında hiçbir şey bilmiyorlar. Çünkü erkekler anneleriyle arkadaş değiller. Kızların en önemli kaynağı anneler" diyor.

Amaç kadın vücudu görmek

Diğer bir araştırma ise erişkin bir grup erkeğe yönelik: Çocukluklarından başlayarak gebeliğe karşı nasıl korunduklarına kadar bilgiler toplamışlar. Erişkinlerin, karılarına göre çok bilgisiz oldukları görülmüş. Bulut, anne ve babaların bu konuda neredeyse hiç konuşmadığını belirtiyor. O zaman kimler bilgi kaynakları? "Abiler, yakınlar, hatta bazen

patronlar, öğretmenler var. Mesela bir futbol müsabakasından sonra çocukları ödül olarak iyi niyetle geneleve götürüyor. Kadın vücudunu, cinsel ilişkiyi görsünler diye. Türkiye'de erkeklerin ilk cinsel ilişkisi evlenmeden ortalama dört yıl önce gerçekleşiyor. Çoğu 16-18 yaşlarında geneleve gidiyor. Genelevde kötü deneyim yaşayan erkek çok. "
Sekiz yıllık zorunlu eğitim, uzmanlara göre okulda sağlık eğitimi vermek açısından önemli bir olanak. Bu bilgilerin 'altıncı sınıf' ders kitaplarına girmesi ise, geçtiğimiz yıl gerçekleşti.

Üniversitelilere cinsel eğitim

Üniversiteli kızların yüzde 28'i evlilik öncesi cinsel ilişki yaşıyor, bunların yüzde 29'u kürtaj yaptırıyor.
İstanbul'da farklı üniversitelerde yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin yüzde 28'inin evlilik öncesi cinsel deneyimlerinin olduğu, bunların yüzde 29'unun en az bir kez kürtaj yaşadığı bildiriliyor. Standart bir yapı olmamasına karşın Türkiye'de üniversite öğrencileri her üniversitede kurulmuş olan 'Mediko-Sosyal Merkezi' ya da 'Öğrenci Sağlık Merkezi' aracılığıyla ücretsiz sağlık hizmeti alma hakkına sahip. Üniversite yönetimlerinin denetimi altında olan bu merkezler, genel pratisyenlik, dahiliye, kadın/doğum, cerrahi, ortopedi, psikososyal yardım ve benzeri olanakları sunuyor. Ancak bu merkezlerin hiçbirinde üreme sağlığı danışmanlığı, cinsel sağlık ya da aile planlaması doğrudan verilen hizmetlere dahil edilmiyor.
Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu'nun (UNFPA) Türkiye'ye destek programında da gençlik konusu öncelikler arasında. Sağlık Bakanlığı ve UNFPA desteğiyle İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı (YKGV) tarafından yürütülen bir hizmet araştırmasında, eğitim fakülteleri öğrencileri için örnek bir cinsel sağlık bilgileri ders programı oluşturuldu. Genişleyip yayılma şansı olan bu projede eğitim fakültesi öğrencilerinin gereksinimleri belirlenmiş, oluşturulan katılımlı program için eğitici eğitimi yapılmış, ayrıca bir de öğretmen kitabı hazırlanarak kullanıma sunulmuş.

Programda her şey var

Programda cinsel eğitim, toplumlarda cinselliğe bakış, nüfus programları, kaliteli hizmet sunumu, karar verme süreci, bedensel ve ruhsal gelişme, cinsel kimlik gelişimi, toplumsal cinsiyet konuları, gereksinim duyulan hizmet bilgileri ve danışmanlık konuları yer alıyor. Türkiye'de öğretmen adaylarının cinsel eğitim programlarına yoğun ilgi gösterdiği belirtiliyor.

İdeal cinsel eğitimin temel ilkeleri

Cinsel deneyim ve diğer temel özelliklere bağlı olarak gençlerin gereksinimlerine uygun olmalı.

Gençlerin istekleri ve bilgi almak için kullanmaya alıştıkları kaynaklar göz önüne alınmalı.

Beceri geliştirme (genel cinsellik ve üreme sağlığına özel) programı da olmalı.

Daha güvenli ve destekleyici bir ortam için yetişkinlerle işbirliği yaparak gençlerin yaşamlarını yönetebilmeyi öğrenmek açısından gelişmeleri sağlanmalı, yönetme becerisi içinde cinsellik ve üreme sağlığı konuları olmalı.

Cinsellik ve üreme sağlığı bilgisi ve hizmeti sağlamak için farklı ortamlarla hizmet sunucular, özel ve kamu kuruluşları, klinik ve klinik dışı ortamlar kullanılmalı.

Var olan programlar ve hizmetlerle bağlantı kurularak, gençlerin kullanabileceği yeni ve esnek yollar yaratılmalı.

Cinsel ilişki acı verirse

Bu tip rahatsızlıklar çok yaygın görülür, ancak dereceleri ve nedenleri çok değişkendir. Basit batmalardan çok şiddetli acılara kadar, jenital rahatsızlıklar çok geniş bir yelpaze üzerinde dağılır. Acılar hafif, dayanılır oldukları zaman kadınların büyük çoğunluğu doktora başvurmaya gerek görmüyor ve bunların normal ve geçici olduğunu düşünüyorlar. Kadınlar ancak acıların şiddeti artığı zaman doktora gidiyor. Fakat bu tip rahatsızlıklarda en ufak bir belirti bile gözardı edilmemeli. Bugün çok küçük bir sorun gibi görünen şikayetler, yarın kısırlığa bile varan ciddi problemlerin başlangıcı olabilir.

Eğer cinsel ilişki sırasında acı duyuyorsanız, sizin anlattıklarınız teşhis koymada yol gösterecektir. Bunun için doktorunuza yaşınızı, cinsel yaşamınızı, daha önce geçirmiş olduğunuz enfeksiyon ya da alerji gibi rahatsızlıkları, kullandığınız doğum kontrol yöntemlerini, acıların türü ve nerede olduğu konularında bilgi vermeniz gerekir. Kesin tanının konulabilmesi için, bütün bu bilgilerin doğru verilmesi gerekir.

Acının hangi bölgede hissedildiği önemli Genital ağrıların yeri tanı için büyük önem taşır. Genel olarak acıların bölgeleri ikiye ayrılır: Yüzeydeki ve derindeki acılar.

Yüzeydeki acılar: Vajina girişinde meydana gelen acılar için yüzeysel acılar terimi kullanılır. Bu tip acıların genel belirtileri kaşıntı, yanma hissi, tahriş ve akıntılardır. Bu belirtiler akla ilk olarak enfeksiyon, mantar ya da alerjik bir sorunu getirir. Daha önce yaşanmış olan bir mantar sorunu da, mukozada küçük izler bırakmışsa, ilişki sırasında acı hissedilmesine yol açabilir.

Derindeki acılar: İlişki sırasında vajinanın girişinde değil, daha derininde hissedilen, hatta karın bölgesine bile vurabilen ağrı ve acılardır. Bunlar endometrite, salpingite ya da yumurtalıkları ilgilendiren belirtiler olabilir.

Ayrıntılı bir muayene şart

Hastanın anlattıkları doğrultusunda jinekolog, vajinanın durumunu, bir kızarıklık olup olmadığını, enfeksiyon ve enfeksiyon türü rahatsızlıkların belirtilerini, herhangi bir tahriş ya da yırtılma olup olmadığını kontrol eder. Ayrıca el muyanesi yardımıyla acının yerini de tespit etmeye çalışır. Eğer jinekolog gerek görürse, çeşitli labaratuvar tetkiklerinin yapılmasını da isteyebilir.

Mukoza kuruluğu vajinal acıda büyük rol oynar. Cinsel ilişki sırasında kadınların yaşadığı acıların öncelikli nedeni, mukozanın yeterince kaygan olmamasıdır. Bunun birçok sebebi vardır: Yorgunluk, stres, partnerle uyumsuzluk, doğumkontrol hapı ya da diğer ilaçların mukozayı yıpratması, hormon salgılanmasında azalma, menopoz gibi nedenler vajinada kuruluk meydana getirir ve bu da cinsel birleşmeyi zorlaştırır. Böyle durumlar da acı hissedilmesine yol açabilir.

Psikoloji çok önemli

Tıbbi olarak açıklanamayan sorunların kökeninde genellikle psikolojik problemler yatar. Aşk ve cinsel istek olmasına rağmen ilişki sırasında kasılmaların ya da acıların yaşanmasının altında, çocukluk ya da gençlik döneminde cinsellikle ilgili kötü anıların varlığı aranır. Veya yetiştirilme tarzının getirdiği etkiler kadının beyin olarak cinselliğe hazırlanamamasına yol açabilir ve bu da ilişkileri zor ve acılı kılabilir.

Uygun bir tedavi

Vajinal kuruluk durumunda kayganlaştırıcı bir krem kullanılarak cinsel ilişki kolaylaştırılabilir. Menopoz dönemindeki kadınlarda bu kremlerin yanısıra, hormon tedavisinin uygulanması da önemlidir. Bu tedavi sayesinde menopozun diğer yan etkileri

de ortadan kaldırılır ve kadın psikolojik olarak da rahatlar. Enfeksiyonlar söz konusu olduğunda, ağızdan alınacak ya da lokal antibiyotik tedavisiyle enfeksiyon dindirilir.

Doğum sonrası cinsel ilişki acıların dindirilmesinin en iyi ilacı sabır ve zamandır. Jinekolojik rahatsızlıklarda tedaviler farklılaşır. Endometriyozis durumunda kuvvetli projestatiflerin alınması gerekir. Bazen cerrahi müdahale de söz konusu olabilir. Kistlerin %90 ı kendiliğinden geçerken, kalanı için uygun tedaviler yapılır.

Ağrı ve acıların nedeni psikolojikse, en iyi ilaç hastanın kendisidir. Böyle durumlarda hastanın önce kendi beyninde sorunu kabul edip, bunu partneriyle konuşması gerekir. Partnerinin ona yardımcı olması, kendisini güvende ve rahat hissetmesini sağlar.

Türkiye'nin cinsel kimliği

Türk erkekleri arasında cinselliğin abartılı algılanması, performans anksiyetesine yol açıyor. Türk kadınları ise yaşadıkları cinsellikten zevk almadıkları için sevişmeyi sadece bir görev olarak görüyor.

Erkekler cinselliği abartıyor kadınlar zevk almıyor

Geçtiğimiz şubat ayında açıklanan, 29 ülkeden 27 bin 500 kişiyle yapılan Pfizer Global Cinsel Tutum ve Davranışlar Araştırması'na Türkiye'den İstanbul, Ankara, İzmir, Adana, Samsun, Diyarbakır ve Erzurum'da yaşayan, yaşları 40 ile 80 arasında 1500 kadın ve erkek katıldı. Görüşmeler yüz yüze gerçekleşti. Araştırmanın amacı, 40 ile 80 yaşları arasındaki kadın ve erkeklerin cinsel sağlıklarıyla ilgili tutum ve inançlarını belirlemek; cinsellik ve cinsel sağlığın önemini saptamak; kadın ve erkeklerin cinsel işlev bozuklukları için çözüm arama davranışlarını tanımlamak; cinsel yaşama ilişkin tutumları farklı toplum ve kültürler arasında karşılaştırabilmekti.

Araştırmanın Türkiye ayağını yürüten Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nden Doç. Dr. Cem İncesu, iki önemli sonuçla karşılaştıklarını söylüyor: "Türk erkeklerinin hayatında cinselliğin yeri çok abartılı, Türk kadınları cinsel açıdan isteksiz ve cinselliği bir görev olarak görüyor." Ama asıl ilginç olan İncesu'nun 40-80 yaş grubuna yönelik bu iki sonucun gençler için de geçerli olduğunu iddia etmesi.

İncesu, "Araştırma 20-40 yaş grubunu kapsasaydı, yine aynı sonuçlar çıkardı," yorumunu yapıyor. Cem İncesu ile dünyada ilk kez yapılan böylesi kapsamlı araştırma hakkında konuşurken günümüz gençlerinin de anne babalarının yaşadıkları mutsuzlukları miras aldıklarını gördük:

Araştırma neden 40 yaş üstünü kapsıyor?

Bu araştırma uluslararası bir araştırma. Batı'da cinsel işlev bozukluk merkezlerine 40-80 yaş arasında başvuranların en üst sıralarda olduğunu görüyoruz. Türkiye gibi az gelişmiş ülkelerdeki başvurularda ise genç ve orta yaş popülasyonu daha üst sıralarda.

Yani bizde cinsel sorunlar genç yaşlarda beliriyor.

Evet. Bizim toplumumuzda genç yaşta cinsel işlev bozuklukları daha sık ortaya çıkıyor; vajinusmus cinsel yaşamın başlangıcında ortaya çıkıyor. Kadın 20'li yaşlarda evlenir ve ilk gece sorun patlak verir, bütün sosyal komplikasyonlarıyla birlikte. Bütün aileyi altüst eden bir sorun olarak... Türkiye'de erken boşalma en büyük sorun. Bu da genç yaşlarda olur, çünkü cinsel deneyimsizlikle çok ilgili. Cinselliğin özgürce yaşanmadığı toplumlarda erken boşalma ciddi bir tablo alarak belirir.

Araştırmanın sonuçları?

Kadınlar ciddi oranda cinsel isteksizlik yaşıyorlar. Bu isteksizliğin ardında yatan neden, cinsellikle ilgili toplumsal değer yargıları, cinselliği kadına yasaklayan, erkeğe serbest bırakan, kadında bir suçmuş gibi oysa erkekte büyük başarı olarak gösteren değer yargıları bütünü... Keza kızlık zarı, bekâret, namus gibi kavramlar nedeniyle kadınlar üzerinde uygulanan toplumsal baskı. Araştırmanın bir başka göstergesi de (40-80 yaş üzerinde yapılmış olmasına rağmen tüm toplum üzerinde önemli sonuçlar içeriyor) erkeklerin cinselliği, dünya erkeklerine oranla çok fazla önemsediği. Cinselliğe yaşamlarında olması gerekenin üzerinde önem veriyorlar, yaşadıkları cinselliği daha olumlu göstermeye çalışıyorlar. Bu da toplumsal değerler sistemi ile bağlantılı. Kadınların içindeki arzuyu bu toplum ne kadar bastırıyorsa, erkeklerin içindeki arzuyu da o kadar kışkırtıyor. Cinselliği bir performans, başarı, iktidar alanı gibi gösteriyor erkeklere. Siz 40 yaşın altındaki kadınların da cinsel açıdan isteksiz olduğunu iddia ediyorsunuz.

Neden?

Kesinlikle 30 ile 40 yaşındaki kadınlar arasında büyük farklar yok. Onlar da cinsel açıdan isteksizler. Son 20 yıl içinde Türkiye'de bizim bilmediğimiz bir cinsel devrim mi oldu? Okullarımızda cinsellik konusunda yaygın bir eğitim mi başladı? Erişkinlere yönelik cinsellik kursları mı başladı? Hiçbir şey değişmedi, değişen tek şey medya... Şimdi medya hem çok daha yaygın, hem de cinselliği çok rahat işleyebiliyor. Cinsel sorunların tedavi edilebilir olduğu biliniyor. Ancak hâlâ doğru dürüst cinsellik öğretilmiyor, doktorlar bile cinselliği bilmiyor. Kadınlarda cinsel isteksizlik 20-40 yaş arasında yaygın.

Genç erkeklerde görülen en büyük sorunlar neler?

Cinsel işlev bozuklukları yüzde 30'larda. Ama doktora başvurma oranları inanılmaz düşük. Sorunu olduğunu bilmemek, kabul etmemek, utanmak, damgalanmak korkusu başvuruları engelliyor.

Erkeklerin cinselliği abartılı yaşamasının sonuçları neler?

Cinselliğin bu kadar abartılı algılanması onlarda ciddi olarak kırılganlığa yol açıyor. Erkekler kadınlardan çok daha kırılganlar. Bunu bir iktidar sorunu olarak algılarlar. Böyle yaşanınca da, ortaya çıkan ilk sorunu büyük bir olay haline getirirler. Ve bu cinsel işlev bozukluğunun başlangıcı olur. Ereksiyon sanıldığı gibi peniste olup biten bir şey değil. Tüm talimatları beyinden geliyor. Beynimizde her şey bir bütün. Erkek ereksiyon sorununu çok önemsediği zaman otomatikman takıntıya dönüşüyor. Erkekler bu tür sorunları düşündüğünüzden fazla takar, ama bunu paylaşmazlar. Karısının cinsel isteksizliğinden yakınan erkek sayısı fazla.

Neden fizyolojik farklılıklar mı?

Erkekler daha istekli, kadınlar daha az istekli diye bir yorum yapabileceğimiz veriler elimizde yok. Sadece bazı hormonal farklar var. Kadın ve erkekte cinsel isteği artıran hormon testesteron, yani erkeklik hormonu... Bütün araştırmaların dayandığı nokta bu. Uzun yıllar erkekte cinsel isteği sağlayan testesteron, kadında cinsel isteği sağlayan ostrojendir deniliyordu. Son 15 yıllık araştırmaların büyük çoğunluğu ortaya koydu ki, kadınlık hormonu sadece yardımcıymış.

Sorunlar başgösterince ne yapılıyor?

Hekime, psikiyatra başvurma, eşiyle konuşma oranı çok düşük. Hâlâ insanların çok önemli bir bölümü, sorunu kendi içlerinde yaşıyor. Yılda beş defa cinsellik yaşıyor, ama bunu konuşmuyor bile...

Kadınlar madem cinselliğe önem vermiyorlar, isteksizler, o halde neden yaşıyorlar?

Görev duygusuyla... Kadınlar istemedikleri, zevk almadıkları halde ilişkileri, evlilikleri etkilenecek kaygısıyla cinselliği yaşamayı sürdürüyorlar. Türkiye'de boşanma oranlarının düşük olmasının nedeni kadınların ekonomik özgürlüklerinin olmaması değil, tabular ve mitler... Kadınlar 'dul kadın' olarak damgalanmak istemiyorlar. 'Kötü bir koca hiç olmamasından daha iyidir' diyorlar.

Emzirme döneminde cinsel istek azalır

Annelik hali cinsel yaşamı nasıl etkiliyor?

Kadında emzirme dönemi çok önemli. Emzirmeyi sağlayan prolaktin hormonu aynı zamanda kadında cinsel isteği azaltan bir hormon. Prolaktin, doğumdan sonra bir anda kadının kanında çok yüksek noktalara ulaşır. Süt üretimini sağlar, ama aynı oranda cinsel isteği bloke eder, vajinada kuruluk yapar, bu nedenle bu dönemde ağrılı cinsel birleşmeler olabilir. Evrimsel perspektiften bakan uzmanlar, bunu doğanın bir önlemi olarak görüyor ve 'annenin o dönemde bebeğine yönelmesini sağlamak, onun güvenliğini oluşturmak açısından eşinden bir parça uzaklaşmasını sağlamak için bir doğal önlem,' yorumu yapıyorlar. Gerçekten de emzirme dönemi -bir yıl kadar sürüyor- annenin cinsel isteğinin daha az olduğu, bu nedenle eşiyle cinsel birlikte olma sıklığının az olduğu, bütün enerjisinin, motivasyonunun çocuk üzerinde olduğu bir dönem. Ayrıca kadınlar doğumdan sonra duygusal dalgalanmalar yaşıyorlar. Bu dönemde, başta depresyon olmak üzere çeşitli psikolojik sorunlar ortaya çıkıyor. Bunun nedenleri hâlâ tartışılıyor. Büyük olasılıkla hormonal değişimlerle bağlantılı olduğu düşünülüyor.

Annenin yaşadığı psikolojik ve sosyal travmalar?

Kadının doğum sonrası sosyal hayattan uzaklaşması, kariyerine ara vermek zorunda kalması, bedensel görünümünün bozulması, özgüvenini kaybetmesi önemli... Psikososyal travmalar arasında ilk çocuğun doğumu gösteriliyor. Çocuk müthiş bir dikkat ister. Bu nedenle öncelikler değişir. Eşlerin birbirlerine ayırdıkları zaman doğal olarak azalır. Bu dönemde cinsellik en sonlardadır.

Peki ya rol değişimi?

Annelik apayrı, kutsanmış, sorumlulukları olan bir kavram. Erkeğin karısını cinsel partner olarak konumlandırdığı rolde sarsıntılar olur. Cinsellikte sorun ne zaman başladı diye sorduğunuz zaman "Doğumdan sonra," yanıtını alıyoruz. Kadının kendisini algılamasında, cinselliği temsil eden organlara bakışta değişim görülüyor; vajina doğumun gerçekleştiği, memeler çocuğun emzirildiği yerdir. Yani anne kutsal bir varlıktır! Kadınların doğumla birlikte iş yaşamından uzaklaşmaları içe çekilme, depresyon hali yaratıyor, öfkeler oluşuyor. Bu öfke çocuğa da yöneliyor. Bir suçlama ister istemez oluyor. Çünkü kocası bunları yaşamıyor. Öfke kendine yöneldiğinde ise depresyona yol açıyor.

Cinsellikle ilgili saçma inançlar

Cinsellikle ilgili bazı inanışlar var ki, doğruluğundan şüphe bile edilmez... Oysa, bu inanışlarda gerçek payı yok. İşte size dünyadaki en büyük 7 seks yalanı...

- Burnu büyük erkeklerin penisi de büyüktür.
Burun, kulak ve ayakları büyük erkeklerin daha büyük bir penise sahip olduğu kanıtlanmadı.

- Herkes haftada 2.5 kez seks yapıyor.
Yanlış. Anketlerde "Kaç kez seks yapıyorsunuz?" sorusuna herkesin abartılı rakamlar

verdiği ortaya çıktı.

- Erkekler daha çok zayıf kadınları tercih eder.
Buna sadece zayıf kadınlar inanıyor. Yeryüzündeki erkeklerin çoğunluğu normal ölçülü ya da dolgun kadınları tercih ediyor.

- İlk bakışta aşk vardır.
Yanlış, bu da sadece bir masal. Aşk olması için duyguların da gelişmesi gerekiyor. Aksi halde ilk bakışta hissedilen şey sadece arzudur.

- Penisin büyüklüğü kadının tatmini açısından önemli.
Yanlış. Uyarılmış haldeyken 12-15 santim yeterli kabul ediliyor. Eğer kadınların ilgisini çeken bir şey varsa o da ancak çapı olabilir.

- Yatağa ilişkide ilk adımı hep erkekler atar.
Çok ender olarak. Yatakla sonuçlanan ilişkilerin yüzde 70'inde erkeği teşvik edenin kadın olduğu saptandı.

Rengini söyle cinselliği keşfet

Giydiğiniz kıyafetler, evinizdeki eşyalar ve kullandığınız araba cinsel kişiliğiniz hakkında ipuçları verir. Anahtar ise bu eşyalar için seçtiğiniz renklerdir. Etrafınıza baktığınızda özellikle giyiminizde ve ev dekorasyonunuzda belli renklere yoğunlaştığınızı göreceksiniz. En fazla görünen renk sizin baskın renginizdir; cinsel sizi yansıtan renktir. 1975 Ev İç Tasarım Forumu'nda bir psikolog renkler ve cinsel kalıplar arasındaki bağı aşağıdaki şekilde açıklamış. Peki buna göre siz hangi renktensiniz?

Kırmızı: Kırmızı herkesin bildiği gibi tutkunun rengidir. Bu rengi seven kişiler ise çok şehvetlidir. Kırmızıyı seven insanları çuvaldaki kaplana benzetmek yanlış olmaz. Kolayca tahrik olur, hayal edilebilecek her yolda cinselliğin tadını çıkarırlar. Cinsel kıvılcım bir kez çaktığında onu söndürmek saatler alır. Kırmızıyı sevenler kavgacı olur ve daha zayıf renkler onlardan kaçınır. Aşk yaşamlarında fantezilerin yeri büyüktür.

Sarı: Favori rengi sarı olan kişilerin cinsel eğilimleri bir hayli karmaşıktır. Çoğunlukla sarı seven kişiler daha güçlü olan partnerlerinin isteklerine pasif davranışlarla uyum gösteirler. Asla cinselliğin tadını tamamen çıkaramazlar ancak hoşlarına giden kimseyi de geri çevirmezler. Bu anlamda sarı cinsel tutkudan uzak bir renktir. Onlar için ilk adımı karşı taraf atmalıdır. Bu yüzden karşı taraf bir hamle yapana kadar yalnızca beklerler.

Pembe: Pembeyi seven insanlar cinsel konularda gelişmeye gönülsüz olurlar. Bu kadınlar partnerlerine çoğu kez eziyet eder, vereceklerinden fazlası için söz verirler. Bazı durumlarda dişilikleriyle gösteriş yaparlar çünkü gizliden gizliye erkeklerden nefret ederler. Pembeyi seven erkeklere gelince... Bu tip erkekler kadınların peşinden koşar ve kur yaparlar. Hatta aynı gecede üç ayrı randevu verebilen fakat hiçbirisiyle buluşmayıp barın birinde yeni biriyle tanışabilen kişilerdir. Kocası pembe seven kadınlar ihtiyatı elden bırakmamalıdır.

Mor: Bu rengi sevenler aşkta da, iş yaşamında da kolay elde edilmezler. Bu rengi seven kişilerin etrafındakiler, onlara fazlaca bilgiç bulabilir. Mor rengi seven kadınların kişilikleri son derece güçlüdür. Onlar karşılarındakine gerçekten inanırsa ilişkiye girer ve oyunu kurallarına göre oynarlar. Erkekler ise aşk ilişkilerine iş ilişkisi tadında yaklaşırlar. Her iki cinsiyette de moru sevenler karşılarındakinin hoşnutluğundan çok kendilerininkini düşünürler.

Siyah: Siyah renk gücü ve tutkuyu temsil eder. Cinsellik konusunda sekste tıpkı kırmızı

gibi şehvetlidirler. Genellikle doğalarında sadizim ya da mazohizm vardır. Bu sebeple seks sırasında da hiçbir sınır tanımadan sevişirler. Biraz içe kapanık gibi görünseler de aslında sevişme anında diğer renklerden daha cesurdurlar. Fakat onlar saman altından su yürütenler gibi şehvetlerini yalnızca yatak odalarında partnerlerini şaşırtmak için gösterirler.

Yeşil: Doğanın rengi olan yeşil güven veren bir renktir. Bu yüzden partneriniz yeşili seviyorsa doğru kişiyle birliktesiniz demektir. Bu rengi sevenler cinsel yaklaşımlarında masum ve tazedir. Yeşili seven kadınlar partnerlerine her zaman sadıktırlar. Tutkuları olsa bile bunu partnerlerine çok fazla göstermezler. Yeşili seven erkekler anlaşılmaz tavırlarıyla karşılarındakini etkilemeyi iyi bilirler. Kısacası partneriniz yeşili seviyorsa asla ihanetten şüphelenmemelisiniz.

Turuncu: Turuncu rengi sevenlerin cinsel fantezilere eğilimi vardır. Cinsel etkinliği kendilerinin başrolü oynadığı tek sahnelik bir oyun olarak görürler. Önsevişme cinsel birleşme kadar önemlidir. Tatlı şeyler, anlamsız diyaloglar fısıldarlar. Turuncu insanlar orgazm olamasalar bile çok iyi rol yaparlar. Seks sırasında şehvetten dolayı p0artnerlerine biraz zarar verebilirler. Turuncu erkekleri eşlerinin saçını çekmeye, kadınları da eşlerinin sırtında çizikler bırakmaya eğilimlidirler.

Kahverengi: Bu rengi seviyorsanız, eşiniz için bir hazinesiniz demektir. Kahverengi sevenler sıcak ve eşinin isteklerine karşı duyarlıdır. Bunun yanı sıra da kadın ya da erkek her iki cins de son derece romantiktir. Cinsellik onlar için 24 saatlik birşeydir. Ateşin kenarında sarılıp uyumak, yağmurda yürümek kahverengi sevenler için tahrik edicidir. Ancak şiirsel duyguları öyle bir yapıya sahiptir ki bir tek kötü söz herşeyi mahvedebilir.

Gri: Bu renk kararsız kişiler tarafından sevilir. Hiçbir konuda heyecanlanmadıkları gibi renk konusunda da son derece heyecansızdırlar. O yüzden de yorumsuz gölge rengini seçerler. Gri tercih eden erkekler cinselliği sakinleşme aracı olarak görürler. Ne fazlası ne de azı. Kadınlar sevişmez, cinsel ilişkiye girerler. Sadece iki sebepten biri için: Eşlerini memnun etmek ya da hamile kalmak. Sevişme bitene kadar duvar kağıtlarındaki desenleri sayarlar.

Mavi: Mavi sevenler harika cinsel partnerlerdir. Sevgi doludurlar, eşlerinin ihtiyaçlarına duyarlıdırlar. Sevişmeyi bir sanat olarak görür ve ilişkilerine zarifçe yaklaşırlar. Mavi seven erkekler piyanistlere benzerler, piyano çalarmış gibi zarifçe sevişirler. Mavi kadınları cinselliklerinin tadını sonuna dek çıkartırlar. Hem kadınlar hem de erkekler ön sevişmeden ve ardından gelen birleşmeden hoşlanır. Evlilikte mavi kişi mükemmel bir eştir, dışarıda gözü yoktur.

Beyaz: Beyaza tutulmuş insanlar için sevdikleriyle birlikte yatmak sevişmekten daha fazla tercih edilir. Cinsellikten pek fazla hoşlanmazlar. Bu insanların doğasında biraz tutuculuk vardır. Onlar için, Fransız öpücüğü müstehcen bir şeydir ve gün ışığında sevişmek duyulmamış bir olaydır. Beyazı seven kadınlar gizlilik içerisinde soyunur. Erkekler cinsel ilişkiden önce ve sonra mutlaka yıkanır.

Cinselliğin tadını çıkarın

Her insan kendisinde var olan potansiyel zevkin tadını olabildiğince çıkarmak ister. Ancak bunun da kendine göre bazı püf noktaları vardır. Her şeyden önce bir ilişkiye hazırlanırken sakin olmak, bunun bir güç göstergesi ya da mücadele olmadığını kabul etmek ve insanın kendisiyle ve eşiyle barışık olması çok önemlidir. Bir de bunlara ek olarak aşağıdaki noktalara göz atarsanız mutlu olmamanız için hiçbir sebep yok!

-Cinsel ilişkiden önce tüm kızgınlıklarınızı unutun. Sakinleşin. Siz rahatlarsanız eşiniz de rahatlayacaktır.

-Önsevişme, siz birbirinize dokunmadan önce başlar. Tatlı konuşmalar, yumuşak yastıklar, dinlendirici bir müzik her ikinizin de enerjisini artırır.

-Yemek yedikten sonra sevişmeyin. Vücut enerjisinin başka bir rakibi olmamalı. Dolu mideyle cinsel ilişki spermi azaltır ve hazımsızlığa neden olur. Sevişmeden önce soğuk içeceklerden, dondurmadan ya da buzdan kaçının. Aksi takdirde vücut bunları ısıtmaya çalışarak cinsel enerjiyi de harcar.

-Yorgun, aç ve kızgınken cinsel ilişkiden kaçının.Harcanan enerji dengesizliğe neden olabilir.

-Sevişmeden yarım saat önde tuvalet ihtiyaçlarınızı giderin. Dolu idrar torbasıyla cinsel ilişkiye girmek sıkıntı vericidir.

-Aşırı soğuk ya da aşırı sıcak havalarda sevişmek elektromanyetik alanda dengesizliğe yol açabilir.

-Sevişmeden önce ve sonra çok çalışmayın. Kaslar gevşediğinden enerji toparlamak zorlaşır.

-Cinselliği teşvik edici ek ilaç ya da maddeler kullanmayın. Kendi silahlarınızı kullanın.

-Vajinaya çok güçlü yüklenmeyin. Bu beraberinde bitkinlik, vajinada duygusuzluk ve ağrı getirebilir.

- En iyi sevişme zamanı bahardır. Spermin en fazla olduğu dönemdir.
Mekanik seksten kaçının. Cinsel ilişki bir şölen olmalıdır. Kadının mastürbasyon aracı olarak kullanılması cinsel enerjinizin geri dönüşümünü engeller.

-Hareketleri planlamaktan kaçının. Sürpriz ve doğaçlama olmasına fırsat verin.

Türk halkı tatminsiz!

Cinsel problemler konusunda dışa açılamama problemi çeken Türk erkeği erken boşalma, Türk kadını ise orgazm olamama sorunu yaşıyor.

Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı'nın 2000 yılı Haziran ayından bu yana hizmet veren Alo Okey Cinsel Sağlık Bilgi Hattı'na 333 bin 221 başvuruda bulunuldu.

Başvuranların 103 bin 185'i cinsel sorunlar, 41 bin 826'sı kadın ve erkeklerde cinsel işlev bozuklukları, 40 bin 6'sı penis boyu, cinsel ilişki sıklığı ve kızlık zarı, 31 bin 150'si uyarılma ve orgazm konularında danışmanlık hizmeti aldı. Hattı arayanların yüzde 66'sı evli, yüzde 44'ü bekar iken, danışmanlarla görüşenlerin yüzde 20'sini kadın, yüzde 80'ini erkekler oluşturdu. Arayanların yüzde 81'ini 20-34 yaş arasında bulunurken, İstanbul, Ankara, İzmir, Adana, Bursa ve Antalya aramaların en çok yapıldığı illerin başında yer aldı. Özellikle küçük illerden yapılan aramalarda bekarlar ve kadınlar dikkati çekti. Türk insanının cinselliğini tatminkâr bir şekilde yaşamadıkları ortaya çıktı. Hattı arayan kadınların büyük çoğunluğu orgazm olamadığından şikayet ederken, erkeklerin büyük bölümü ise erken boşalma sorununu dile getirdi. Hattı arayarak danışmana ulaşanların yüzde 65'i profesyonel yardım için yönlendirildi.

Kadınlar cinsel ilişkiden kaçıyor

Farklı ülkelerde yapılan araştırmaların sonuçlarına göre kadınların yüzde 60'ı, erkeklerin yüzde 20'si seksüel bozukluklardan yakınıyor.

Evli çiftlerin üçte ikisi de cinsel yaşamlarından memnun değil. Cinsel istek azalmasının nedenleri arasında ise partnerin davranışları kadar hastalıklar ve alınan ilaçlar da yer alıyor. Ancak bu tip problemlerin çözümü var.

Her üç kadından biri cinsel ilişki istemiyor

Farklı ülkelerde yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, kadınların yüzde 60'ı, erkeklerin yüzde 20'si seksüel bozukluklardan yakınıyor 2002 yılında açıklanan ilk global araştırmaya göre özellikle orta ve ileri yaşlarda vücut sağlığı ile seksüalite arasında sıkı bir ilişkinin varlığı bilimsel olarak saptanmıştır. Seksüalite, Katolik dini inancına göre sadece üreme amacı içindir. Oysa tıpsal yaklaşımla seksüalite yaşamın bir parçasıdır. Almanya'da yaşları 30 ila 80 olan 10 bin kadın ve erkeği kapsayan güncel bir araştırma sonucuna göre kadınların yüzde 60'ı, erkeklerin yüzde 21'i seksüel bozukluklardan yakınıyor ve evli çiftlerin üçte ikisi sevgisel yaşamdan memnun değiller. Libido (cinsel istek) azalması partnerin davranışından kaynaklandığı gibi, hastalıklar ve alınan ilaçlara da bağlı olabilir. Örneğin diyabet, hipertansiyon ya da kalp-damar hastalıkları, obezite, kolesterol yüksekliği, libido azalmasına neden olur. Bu hastalıklara karşı kullanılan ilaçlar ve diğer ilaçlar seksüaliteyi negatif etkiliyor. Yaşlanmayla birlikte erkekte testosteron azalması ve sigara da zamanla libidoda olumsuz etkisini gösterir. Seksüel bozukluklar sadece erkeğe özgü bir olay değildir. 1970'li yıllarda Amerikalı araştırmacılar kadın seksüel bozukluklarına değinmişseler de uzun yıllar bu konu ihmal edilmiştir. Son yıllarda bu konuyla ilgilenen Avustralyalı araştırmacılar Dr. King ve Prof. Dennerstein kadınların yüzde 43'ünde, erkeklerin yüzde 31'inde seksüel bozukluk olduğunu ve her üç kadından birinin libido eksikliğinden yakındığını saptamış. Aynı sonuçlar Amerika'da "National Health And Sociallife Survey" tarafındanda saptanmıştır: Seksüel bozukluklar yaşlanmayla artmaktadır. Her üç kadından biri seksüaliteye hiçbir ilgi duymamaktadır. Her dört kadından biri cinsel ilişkide orgazm olmamaktadır. Kadınların yüzde 20'si vajina kuruluğu ile sorun yaşamakta ve yüzde 20'si seksten hoşlanmamaktadır. Kadında seksüel bozukluklar çeşitli biçimlerde ortaya çıkmaktadır. 1- Libido (cinsel istek) azalması 2- Seksüel uyarılma bozukluğu 3- Orgazmik bozukluk (orgazm olmada gecikme ya da orgazm olamama) 4- Seksüel ağrı (vajinismus, disparüni) Fizik nedenlerin yanısıra ruhsal nedenler kadınlarda erkeklere göre daha önemli rol oynuyor. Örneğin kadınlar; eşler arasındaki geçimsizliklerden, mesleki ya da özel streslerden ya da sosyal problemlerden çok daha fazla etkilenirler. Ayrıca kültür, din ve kadın yaşamının çeşitli dönemlerinde ortaya çıkan olaylar da ek yük getirir. Özellikle çocukluk ya da gençliğinde yaşamış olduğu seksüel taciz/tecavüzün yarattığı ruhsal çöküntünün giderilmesi çok güçtür. Bedensel olarak sağlıklı kadındaki seksüel bozukluğun diğer bir nedeni eşi olabilir. Çoğu zaman erkeğin seksüel başarısızlığında kadın suçu kendinde arar ya da kocası tarafından suçlanır. Genellikle seksüel ilişki erkeğin ereksiyona ulaşması amacıyla yapıldığından ve kadın yeterli uyarılmadığından, cinsel ilişki nahoş ya da acılı hissedilir. Uzun süreli evliliklerde kadınlar kocalarının seksüel davranış repertuvarının azlığından ve şefkatsizliğinden yakınırlar. Ayrıca seksüel bozuklukları olan çiftler, problemleri hakkında nadiren konuşurlar. Kadın dile getirse bile genelde erkeğin konuya olumsuz yaklaşımından çatışmayla sonlanır. Erkeğin suskunluğundan dolayı kadın, kocasının düşünce ve duygularını anlamaz. Bir süre sonra kadın cazibesi hakkında kuşku duyar. Kocasının başka kadınlara ilgisi olduğundan şüphelenir. Dargınlık, yılgınlık ve erkeğin davranışı evliliği parçalanmaya kadar götürür. Çiftler arasındaki seksüel problemler ve güçlükler kadının seksüel ilgisi o derece şiddetli baskılar ki, böylece kronik (müzmin) bir seksüel bozukluk oluşur.

Kadınların en büyük kâbusu

Partnerleriyle birbirlerine dokunuyor, öpüşüyor, sevişiyor, hatta boşalıyorlar. Ancak o an, yani birleşme sırası geldiğinde vajinaları kilitleniyor.Penisin girişine izin vermiyor. Çeyrek asırdır evli oldukları halde hiç cinsel birleşme yaşamayan çiftler bulunduğunu belirten uzmanlar, vajinismusun tamamlanmamış evliliklere yol açtığını savunuyorlar.Sorun yaşayan kadınlar evli bakireler, evlilikleri ise kurulamamış bağ şeklinde niteleniyor.

Vajinismus, cinsel terapi merkezlerine başvuranlar arasında en sık rastlanan şikayetlerden biri. Türkiye'de bu konuda yapılan üç ayrı araştırmaya göre, ilgili kliniklere başvuran kadınların yüzde 56-73'ünü vajinusmuslular oluşturuyor.

Geçtiğimiz haftalarda İstanbulda düzenlenen Cinsellik ve Cinsel Tedaviler 5. Ulusal Kongresi'nin oturumlarından biri de vajinismus üzerineydi. Toplantıda verilen bilgilere göre, vajinismus Türkiyede henüz evlilikleri sarsıcı boyutta sorunlara neden olmuyor. Vajinismus problemi yaşayan kadınların yüzde 80'i ve onların eşlerinin yüzde 90'ı evliliklerinden yeterince doyum aldıklarını belirtiyorlar. Kadınların yüzde 57'si kocalarını bu konuda düşünceli ve kendilerine yardımcı, yüzde 15'i öfkeli ve saldırgan, yüzde 28i tepkisiz olarak değerlendiriyor.

Vajinismus sorunu yaşayan kadınların psikolojik portreleri, yoğun kaygı, çocuksu duygusallık, anneye bağımlılık, yetişkinliği ve evliliği kabul etmede güçlük olarak çıkıyor. Hepsi geleneksel ailelerin çocukları. Cinsel tutuculuk, yanlış bilgilenme, kızlık zarına aşırı önem verme ortak özellikleri. İlk ilişkide acı yaşama korkusu, gebe kalma korkusu, cinsel organın yerini bilmeme, vajinanın çok küçük, penisin ise tam tersi çok büyük algılanması... Ailenin cinsellik karşısındaki tutumu, kız çocuklarının ruh haline yönelik 'Bacaklarını kapa, eteğini ört' uyarıları, cinsel mitler, baskıcı, otoriter baba, zayıf, güçsüz ya da baskın anne, pasif, bağımlı aşırı anlayışlı koca da diğer bazı önemli etkenler.

Psikoterapi, vajinanın plastik kanüller veya parmaklarla genişletilmesi, yapay kayganlaştırıcı kullanılması, eşten gelen ruhsal destek, ön sevişmenin uzun tutulması ve kadının iyice uyarılması, gevşeme teknikleri ve vajina girişindeki kasların çalıştırılarak gelişmesini sağlayan kegel egzersizleri ve ilaç tedavisi bu sorunu tedavide kullanılan yöntemler.

Vajinusmusun üç farklı tipi var

Uyuyan güzel: Kocalarıyla kardeş gibi yaşayan, çocuksu kadınlar. Ailelerine bağımlı ve ebedi öğrenci olurlar.

Savaşçı: Seksi karşı cinsler arası mücadele gibi görür. Kadınlığın zayıflık ve pasiflik olarak algılanışı acı verir.

Kraliçe arı: Cinselliği reddeder. Erkeği yalnız soyun devamı için ister. Cinsellik kirli ve aşağılayıcıdır.

Vajinusmus notları

Genel anestezi, alkol kullanımı, sakinleştirici, kas gevşetici ve antidepresan ilaçlar vajinismusu ortadan kaldırmaz. Aksine bazıları cinsel isteği azaltabilir.
Kızlık zarlarının çok kalın olması vajinusmusa yol açmaz.
Bir partnerle yaşanan sorun başka bir partnerle ortaya çıkmayabilir.
Eğitim, kültür ve sosyal düzeyle ilişkisi yok, üniversite mezunu çiftlerde de görülebilir.
Hemen bütün yaş grubundaki kadınları etkileyebilir.
Vajinismus muayene ve tampon gibi bazı durumlara da müsaade etmez.
Vajinusmuslu kadınlar genellikle ön sevişmeyle orgazm olabilirler.
Vajinismusta yetersiz istek veya ıslaklığın sağlanamaması söz konusu değildir.

Bazen bir koruma davranışı olarak ortaya çıkabilir. Daha önceki deneyimlerinde incitilmiş kadınlarda, cinsel ilişkiden kaçmak amacı ile vajina kaslarının kasılması ortaya çıkabilir.

Vajinusmus nedeni önyargılar

Erkekler potansiyel tehdit kaynağıdır, güvenilmez.
Kadınlar zayıf ve çaresiz, erkekler baskındır.
Erkeklerin gereksinimi, kadınların ise zorunluluğu olan cinsel ilişki kötü ve acı vericidir.
Vücuda giren bir şey zarar verebilir, şiddet içerir.
Korku ve öfke daima bastırılmalı, asla dışa vurulmamalıdır.
İlk birleşme her zaman acı verir.

Sorunlarınızı eşinizle konuşun

Cinsellik hakkında açıkça konuşmak daha tatmin edici bir cinsel yaşam, daha iyi bir evlilik ve daha fazla genel mutluluk sağlar.Büyük olasılıkla, aldığınız terbiye size cinselliğin 'konuşulamayacak' bir şey olduğunu öğretti, ancak şimdi birlikte cinselliği konuşmanın sırası. Beraber yaşadığınız en iyi cinsel deneyimlerinizden bazılarını anımsayın. Düzenli pratikle cinsellik konusunda konuşmanın gittikçe daha rahat hale geldiğini fark edeceksiniz.

Cinsellik konusunda suskunluk ilişkileri zedeler. Çiftlerin cinsel gereksinimleri tartışmaktaki gönülsüzlükleri çoğu kez sinir bozukluğu, olumsuz eleştiriler ve duygusal geri çekilmenin eşlik ettiği hayal kırıklıklarına ve kızgınlıklara yol açar. Çözülmemiş cinsel sorunlar ayrılma ve boşanmada önemli bir rol oynar.

Normal koşullarda beden dili yeterli olabilir, ancak cinsel sorunlar ortaya çıktığında sözel olmayan iletişim yetersiz kalır. Cinsel konuları rahat konuşmak için uygun yollar geliştirememiş çiftler, cinsel güçlükleri çözmek için birlikte hareket edemezler ve ilişkileri kötüleşir. Çiftlerden herhangi biri cinsel güçlük yaşıyorsa derhal yardım almaya karar verilmeli.

Seks yogası

Uzakdoğu’nun binlerce yıllık seks yogası, teknoloji çağının yalnızlaşmış insanına, bedeninde gizli cinsel gücü kullanmanın yeni ve zevk uzatan yöntemlerini öğretiyor. Yüzeysel ilişkilere, tekrarlayan tatminsizliklere son. Seks yogasıyla cinsel enerjiyi hayatınıza yayabilirsiniz.

Cinsel enerji, en yaratıcı enerjidir. Eğer derinliklerine bakarsanız, büyük ve yaratıcı olanaklarını görebilirsiniz. Seksin sadece küçük bir yanı çocuklarınızı size sağlamış olmasıdır. Öteki, yani daha yüksek yanı, sizin sonsuzlukta yaşayabilmenize imkan oluşturmasıdır. Cinsel enerji, yaşam enerjisidir. Bedenin gerçeğini kavrayan kişi, evrenin gerçeğini de kavrayacaktır." Uzakdoğu kökenli "seks yogası" olan "tantra"nın felsefesini özetleyen bu cümleler Uzakdoğulu bilge Bhagwan Shree Rajneesh'e, takipçileri tarafından kullanılan adıyla Osho'ya ait, "Okşanırken tatlı prenses, sevişmeye ebedi yaşam gibi katıl", "Öteki yalnızca bir kapıdır. Bir erkekle sevişirken aslında varoluşun kendisiyle sevişiyorsun", "Seks yalnızca başlangıçtır, son değildir. Ama başlangıcı kaçırırsan, sonu da kaçırırsın". Bu cümleler de seksi temel enerji olarak alıp, onu dönüştürme ve yaşamı daha doyumlu bir hale getirme yöntemlerini içeren seks yogasının özünü anlatıyor.

Zamanımızda cinselliğimizle yüz yüze gelmek konusunda önceki dönemlere kıyasla daha çok ilerleme kaydediyoruz. Sigmund Freud ve takipçilerinin çalışmaları, "cinsel tabu"cular ve toplumsal hayatın "gönüllü ahlak polisleri" gibi, insanların seks yaşamlarının karanlık köşelerde, utanç içinde yerine getirilmesi gereken müstehcen, onur kırıcı ve önemsiz bir

şey olarak tanımlama eğiliminde olanları, yollarından döndürdü. Batı'da seks ancak Freud'dan sonra daha rahat bir şekilde açığa çıkabildi. Oysa binlerce yıl önce Uzakdoğu, seks konusundaki kompleksleri aşmış ve onu yaşamın bir parçası olarak kabullenmişti.

Seks yogasında, kadın ve erkeğin cinsel ilişkisi, insan yaşamının tamamlayıcı bir parçası ve daha gelişmiş bir insan ırkına doğru evrimsel gelişmenin bir parçası olarak algılanıyor. Sevgi, şefkat, saygı, onur ve kutsallık, insanın daha göze görünür olan diğer fiziksel nitelikleri kadar, onun bir parçası olarak görülüyor. Seks yogasmda dişi, erkekten daha aşağı değil, biri diğerine zıt değiller; fakat her ikisi de yaşamın daha yüksek, daha tam ve daha derin zevklerini yansıtan bir birliği arıyor ve buna ulaşıyorlar. Seks yogası, bu birliğe hazırlanmak için eğitim ve disiplin sağlıyor. Bu bilgi, kadim tantra bilgeliğine' dayanıyor. "Tantra yoga", insan cinselliğiyle ilgilenen tek yoga türü. Karmaşanın yerine zevk, çaresizliğin yerine umut sunuyor. Hem de izlediği yöntemler ve öğrettiği adımlarla sadece yatakta değil; hayatın her alanında.

Seks ayininden utanmayalım

20 yıldan uzun bir süre jinekoloji ve psikosomatik tıp konusunda çalışmalar yapan, cinsel isteksizlik ve iktidarsızlık gibi pek çok konuda araştırmaları bulunan Omar Carrisun, "Tantrik düşünce ve yöntemler, doğru eşle, doğru zamanda ve doğru bir zihin durumunda yapılan cinsel birleşme, yaşamda yeni bir boyuta giden kapıyı açmanızı sağlar" diyor ve şöyle devam ediyor: "Günümüzde çok fazla erkek ve kadın kendilerini aslında hoşlanmadıkları kişilerle cinsel birleşme yaşamak zorunda hissediyorlar. Bu deneyimi, asgari bir zevk, azami bir yetersizlik ve hüsran duygusu hissederek aynı kişiyle ya da farklı eşlerle tekrarlıyorlar. Oysa seksin bir zorunluluk değil de seçim olduğunu, eşlerin de utanç verici, yavan bir süreçteki bir piyondan daha değerli ve arzulanabilir olduğunu düşünselerdi, ıstırapları sona ererdi."

Seks yogası öğrencileri olan guruların söylediklerine göre, tantranın cinsel prensiplerini içten bir şekilde inceleyip uygularsanız, cinsel birleşmenin tacı olan kendinden geçme anını, şimdi bildiğiniz gibi kısacık birkaç saniyeden bir saat ya da daha fazla bir zamana yayabilirsiniz. Bu aslında uzatmadan da öte. "Tantrik seks", yorgunluk ye tükenmeyle değil, tam gevşeme ve yeniden canlanmayla sona eriyor.

Osho, seks yogasının temelleri olan "sutra"ları şöyle sıralıyor: "Birinci sutraya göre, cinsel birleşme süresince, başlangıçtaki ateşi korumaya özen gösterin ve ateşi sonlandıran közleri önleyin, ikinci sutra'ya göre kucaklaşma anı duyularınızı yapraklar gibi sarsıyorsa, kiminle kucaklaştığınıza bakmadan kendinizi bu sarsıntıya bırakın. Üçüncü sutraya göre hiç bir dokunuş olmadan, sadece birleşmeyi hissetmenin bile bir dönüşüm olduğunun farkına varın."

Osho, tantra felsefesini gündelik hayatın bir parçası yapmanız için başka birkaç öneride daha bulunuyor: "Uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşını görüp sevindiğinizde, bu sevinci her yanınıza sindirin. Bunu, hoş hissettiğiniz pek çok farklı anda yapabilirsiniz. Öfkelendiğiniz zaman sizde bu öfkeyi uyandıran insana odaklanmayın; öfkenize odaklanın. O kişiye içinizde yatan bu gizli gücü açığa çıkardığı için minnet duyun. O sizde bir yere çarptı ve o çarptığı yerde aslında gizli bir yara vardı. Sadece bunun farkına varın. Sonra olumlu ve olumsuz duygularınızla ilgili farkındalıklarınızı kendiniz için kullanın. Farkına varmanız, bir şeyi derinleştiriyorsa bu iyi bir şeydir. Bir şey, farkına varmanız sayesinde yavaş yavaş yok oluyorsa bu kötüdür.”

Seksin sekiz yönü

Tantrik Hindu metinlerinde cinsel birleşmenin sekiz yönü olduğu anlatılıyor: "Smarnanam" yani düşüncenin sekse odaklanmasına izin vermek, "kirtanam" yani bir başkasıyla seks konuşmak, "keli" yani karşı cinse eşlik etmek, "prekshenam" yani flört etmek, "guhyabhashanam" yani karşı cinsle samimi konuşma yapmak, "sarrtkalpa" yani

cinsel ilişki arzusu, "adhyavasayam" yani kendini ona vermek için kesin karar ve "kriyanishpatti" yani fiziksel birleşme.

İşte seks yogası, tüm bu aşamaların farkına varmayı, orada gizlenen gücü açığa çıkarmayı ve bedeninizi kullanmayı öğretiyor. Omurganın seks yogasında büyük önemi var. Çünkü omurga, varlığın merkezi ekseni. Her biri farklı sinir sistemlerine bağlı olan omurlar da, omurilikten kuyruksokumuna kadar uzanan merkezi omurilik kanalı da seks yogası için yaşamsal. Çünkü tantra uygulamaları, bu geçit boyunca "kundalini" denilen, uyuyan gizemli gücü, omurganın tabanından başa doğru yükseltiyor. Kundalini, yükselirken beyne doğru giden yoldaki, adlarına "çakra" denilen, yedi güç merkezini harekete geçiriyor. Çakralar Uzakdoğu bilimlerine göre insanların yaşam enerjilerini aldığı ve beden içinde döndürürek dağıttığı yerler.
Eğer seks yogası yapmak istiyorsanız, nefes alma tekniklerini öğrenmelisiniz. Gün içinde çok kısa aralar dışında nefes her iki burun deliğinden eşit olarak akmıyor. Bunun yerine yaklaşık 24 dakika boyunca sol burun deliğinden çıkıyor, sonra bu kadar süre için sağ burun deliğine geçiyor. Omurgadaki sağ ve sol oluklarda yer alan enerji kanalları, burun deliklerine kozmik enerji taşıyorlar. Sağ burun deliğinden akan akım eril, elektrikli, sıcak ve astral görüşe göre ateş kırmızısı renginde. Gurular bunu "güneş nefesi" diye adlandırıyorlar. Sol burun deliğinden akan yaşamsal hava ise dişi, manyetik, serin ve astral görüşe göre soluk beyaz renkte. Buna "ay nefesi" deniyor. Seks yogası konusunda deneyimli olanlar, nefeslerinin sağ ya da sol burun deliğinden akışını kontrol ederek günlük hayatlarındaki pek çok konuya hükmedebiliyorlar. Örneğin genel olarak fiziksel çaba, tutku, kuvvet ya da mücadele içeren tüm eylemler, seks, aktif sporlar, kumar ve hile ya da yarışmalar, nefes sağ burun deliğinden akarken kişiye başarı vaad ediyor. Müzik yapmak, dans, ibadet, herhangi bir konuda kursa başlamak, bilimsel çalışmalar, tohum ekmek, düğün törenleri gibi aktivitelerse, nefes sol burun deliğinden akarken daha doyurucu oluyor. Tantrayı ileri düzeyde uygulayanlar nefes akışını sadece irade ile kontrol edebiliyorlar. Tantrik metinlerde, gün doğumundan gün batımına kadar sadece sol burun deliğinden, gün batımından gün doğumuna kadar da sağ burun deliğinden nefes alınmasının hastalıkları uzak tuttuğu. Ömrü uzattığı ve bilgelik bahşedeceği de iddia ediliyor.

Nefes akışına hakim olmak, tüm tantra uygulamalarında işlevsel bir devamlılık sağlıyor. Hindistan ve Tibet'te neredeyse guru sayısı kadar farklı nefes alma tekniği var. Ama tüm seks yogası yöntemlerinin üç soluma aşamasıyla ilişkisi bulunuyor: Nefes alma, tutma ve nefesi verme. Temel nokta, bu soluma döngüsünün üç anı arasında doğru oran kurarak ahenk sağlamak. Çünkü nefes almak, insanın bioritminin formunu da belirliyor. Solunum oranını yavaşlatıp hızlandırırsanız hem fiziksel, hem de" zihinsel değişiklikler ortaya çıkıyor.

Tantracılar, düşüncelerini kontrol etmek istedikleri kişinin solunum oranına dikkat ederek, istedikleri herhangi biriyle telepatik iletişim kurabiliyorlar. Hatta bu şekilde diğer kişinin soluma hızını artırabiliyor ya da yavaşlatabiliyorlar.

Renklerin sekse etkisi

Hindistan ve İran'daki ilk gizemcilik okullarından bazılarında müritler yıllar boyunca tek bir rengin doğasını ve etkisini incelerlermiş. Örneğin mor ışık, dişi hormonların faaliyetini artırıyor, kırmızı ışık erkek üreme organlarını harekete geçiriyor. Seks yogasının asıl odak noktasını oluşturan gizli cinsel birleşme ayinine hazırlananlar, arınma safhasında renkleri kullanıyorlar. İnsan bedenindeki yedi enerji merkezi yani çakra, yedi renge karşılık geliyor. Kuyruk sokumunun olduğu kök çakra kırmızı, göbeğin iki parmak altındaki çakra sarı, göğüs kafesinin altındaki güneş çakrası sarı, kalbimizin olduğu yerdeki çakra yeşil, boğazımızın bulunduğu yerdeki çakra mavi, alnımızın ortasındaki çakra çivit ve kafamızın tepesindeki çakra mor renge sahip.

Nefes ve renkler kadar sesin de tantrada büyük önemi var. Yapılan araştırmalar bir araba

kornasından çıkan 90 desibellik bir gürültünün bile kalbe pompalanan kan miktarını iki katına çıkardığını ortaya koymuş. Tantraya göre alfabenin her harfin çıkarmamızı sağladığı sesin, bir enerji titreşim gücü bulunuyor. Örneğin tantra metinlerine göre "Om" sesi tüm yaradılışı kapsıyor. Güç sözlerinin en büyüğü olarak kabul edilen bu söz, doğru bir şekilde söylendiği zaman bedende ve zihinde ahenk ve denge yaratıyor. Sesler üzerinde deneyimler yaşamak, tantrayı öğrenen kisiye kendi iç sesini duyma ve farklı iç seslerin ne anlama geldiğini ayırt edebilme yeteneği kazandırıyor.

Koku eğitimi de tantranın önemli adımlarından biri. Her yaşamın kendine özgü bir kokusu bulunuyor. Kötü bir yaşam da tıpkı azizlerin yaşamı gibi belli bir koku yayıyor. Bir keresinde ünlü Fransız dedektifi Vidocq şöyle demiş: "Beni bin kişilik bir kalabalığın ortasına koyun. Sadece koku duyusuyla ahlak yasalarını ihlal edenleri ayırt edeyim." Vidocq, suç içeren her mesleğin kendine özgü bir kokusu olduğunu ve kendisinin bunları ayırt edebildiğini söylüyordu. Mesleğindeki sürekli başarısı belki de bunun bir kanıtıydı.

En afrodizyak kokular

Tantraya göre koku, insanın en eski içgüdüleri olan seksi ve dini güdüleri etkilemenin en kadim yolu. Güzel kokuların gizli gücünü bilen eski uygarlıklardaki rahipler ve büyücüler bedene sürülen yağları ve değerli merhemleri öyle güçlü bir şekilde hazırlamışlar ki, bunların bir kısmının kokusu binlerce yıl dayanmış. Kokunun gücünün en büyük ispatı ünlü fahişelerin ve büyüleyici kadınların tarihlerinde yer alıyor. Hem kutsal, hem de din dışı edebiyat, erkekler üstündeki tuhaf güçlerini çoğunlukla sihirli parfüm sanatına borçlu olan İsrail kralı Ahab'ın karısı İzabel, Samson'un Delilah'sı, Kleopatra, Kraliçe Josephine gibi kadınların hikayeleriyle dolu. Shakespeare, "Antomus ve Cleopatra" adlı oyununda Nil kraliçesinden şöyle bahsediyor; "O kadar parfüm sürmüştü ki, rüzgarlar sevdalanmıştı".

Örneğin seks açısından en ünlü kokulardan ve afrodizyak yönü çok güçlü olan tek bir misk tanesi bile, hacminde dikkate değer hiçbir eksiklik olmadan birkaç milyon küp havayı kokutabiliyor. Ama tek damlası bir odayı uzun süre kokutan miskin yarım kilosu 40 bin dolara satılıyor. Her zaman misk kokusuyla dolu dantel bir mendil taşıyan Kraliçe Josephine'in de en sevdiği kokuymuş bu. Söylentilere göre Napolyon'un tutkusunu alevlendirmek için bunu o kadar çok kullanırmış ki, dairesinin duvarlarından yıllar sonra bile bu koku yayılıyormuş.

Sesk yogası uzmanlarının da özellikle kullandığı kokular var. Onlar kokulardan, kundalini enerjisinin çöreklendiği kuyruk sokumunu uyarmak için yararlanıyorlar. Seks ayinlerinde daha çok misk, yasemin, paçuli, hint sümbülü, sandal ağacı ve safran kullanıyorlar. Bazı tantracılar cinsel ritüeller sırasında partnerlerinin bedenlerinin farklı bölümlerini farklı parfümlerle sıvıyorlar. Eller için yasemin yağı, yanak ve göğüsler için paçuli, kasıklar için misk, uyluklar için sandal ağacı ve ayaklar için de safran. Siz de bunu sevişirken deneyin; ancak sentetik kokulardan kaçının.

Bu yöntemleri iyi bilmenin ötesinde iyi bir seks yogası uygulayıcısı olmak istiyorsanız, tutkuları, tembelliği, asılsız bilgiyi ve öfkeyi de aşmış olmanız gerekiyor. Benzer şekilde zeki, duyularını kontrol edebilen, tüm varlıkları incitmekten kaçınan, her zaman ve herkese karşı iyi olan, saf ve inançlı olanlar tantra eğitimine kabul ediliyorlar. Obur, aşırı derecede sekse düşkün, arsız, açgözlü, cahil, ikiyüzlü, zevk düşkünü ve ayyaşlar özel olarak reddediliyorlar. Cinsel birleşme yani seks ayini, ancak uygun bir hazırlanma döneminden ve yeterliliğin ispatlanmasından sonra gerçekleşiyor. Bu süreç genellikle bir yıl alıyor.

Seks yogasının cinsel birleşme aşamasına ancak bundan sonra geliniyor. Bu noktada, eğer bu aşamayı birlikte kat ettiğiniz bir eşiniz yoksa kendinize sizin gibi tantrayı öğrenmiş bir partner seçmeniz gerekiyor. Değişik sevişme pozisyonları, orgazm olmamak için kendini tutma yöntemleri ve saatler sürebilen bir teslimiyet, yani asıl eğlence ve gelişim ise bundan sonra başlıyor. Çünkü bu noktadan sonraki birkaç yıl süren deneyim

süresince kuyruk sokumundaki kundalininin yılankavi gücü, doğal bir şekilde yukarıya doğru hareket etmeye başlıyor. Bu durum astral bedendeki tüm çakralarınızı harekete geçirse de, en güçlü etki cinsel organlarda yoğunlaşıyor ve bir dereceden sonra tamamen sizi sarmalayan güç ve eylem alanınız olan auranıza boşalıyor.

Bu konuyla ilgileniyorsanız Osho'nun Okyanus Yayınları'ndan çıkan "Tantra Öğretisi" ve Omega Yayınları'ndan çıkan "Tantra, Spritüellik ve Cinsellik" isimli kitaplarıyla, Omar Garrison'un Okyanus Yayınları'ndan çıkan "Tantra/Seks Yogası" adlı kitabına göz atabilirsiniz.

"Ağrılı cinsel ilişkide erkeğin rolü önemli"

Türkiye'de her yüz kadından 17'si ağrılı cinsel ilişkiden şikayetçi. Dr. Süleyman Engin Akhan "Bu durumda erkeğin rolü sadece seks sırasında değil, günlük yaşamda da önemli" diyor.

Cinsel sorunlardan bahsedildiğinde ilk akla gelen genellikle erkekler olsa da son 10 yılda kadınların da bu tür şikayetleri ile ilgili çalışmalar yapıldı. Bugün kabul edilen kadın cinsel fonksiyon bozuklukları arasında cinsel isteksizlikten orgazm bozukluğuna ve cinsel ağrılara kadar pek çok temel sorun bulunuyor. Bunlar arasında en önemli yere sahip olansa cinsel ağrı bozuklukları.

20-25 Nisan arasında Antalya'da düzenlenen 4. Ulusal Jinekoloji ve Obstetrik Kongresi'nde "Cinsel ağrı bozuklukları; disparoni ve vajinismus" konulu bir sunum yapan İstanbul Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Süleyman Engin Akhan, günümüz kadınının yaşadığı cinsel sorunları ve ağrılı cinsel ilişkiyle ilgili sorularımızı yanıtladı.

Cinsel ağrı bozukluğu hangi sıklıkta görülüyor?

İsveç'te geçen yıl yayımlanan bir çalışmada cinsel ilişki sırasındaki ağrı (disparoni) her bin kadından 43'ünde saptandı. Ayrıca 50-59 yaş grubuna göre genç kadınlarda dokuz kat daha sık görüldüğü belirlendi. Ancak hekime pek başvuru olmuyor.

Cinsel ilişki sırasında ağrıyla son yıllarda daha sık mı karşılaşıyorsunuz?

Son yıllarda arttığını söyleyebiliriz. Belki bunun sebebi sormaya başlamamız ve öneminin yeni yeni kavranmasından olabilir bu artış. Ya da hastalar daha çok gündeme getirmeye başladılar.

Ülkemizde bu kadınların oranı biliniyor mu?

Kadın cinsel sağlığı ünitemizde menopozdaki 400 hastada yeni bir çalışmaya başladık. Bunların 385'i seksüel olarak aktif. 19 soruluk kadın cinsel fonksiyon skalasını uyguladığımız bu kadınların yüzde 17'si son bir ay içinde disparoniden şikayetçi oldu. "Ağrının şiddeti nedir?" sorusunu yüzde 70'i "çok şiddetli" veya "dayanılmaz" diye yanıtladı. Hastaların yüzde 65'i ise ilişki sırasında kayganlık eksikliğinden yakındı.

Ağrıya yol açan faktörler neler?

Çok fazla faktör var ve şu an hiçbiri net olarak ortaya konmuş değil. Eskiden beri ortaya atılan bazı faktörlerden evli olup olmamak, çocuk doğurmuş olup olmamanın (doğurmamış olanlarda daha sık olduğu öne sürülürdü), ABD'de düşük sosyoekonomik durum ve zenci ırkının artık etken olmadığı kabul ediliyor. Ayrıca doğum kontrol hapları, hormonal bazı etkilere maruz kalmak, bağışıklık sistemi gibi çok uzun bir liste var. Küçükken tacize uğramak, kuralcı anne-baba gibi psikososyal faktörlerin de bugün etkin olduğunu söyleyen çalışma yok.

Cinsel ağrı bozuklukları kaça ayrılıyor?

Üçe ayrılıyor. Bunlardan biri disparoni, yani kadının ilişki sırasında yineleyici tarzda veya devamlı ağrı hissetmesi. Diğer bir bozukluk, vajinismus. Onu da vajinanın dış kaslarının istemsiz kasılması nedeniyle ilişkide bulunanama olarak tanımlıyoruz. Üçüncü bozukluk da bu iki gruba girmeyen cinsel ağrılar.

Ağrılı cinsel ilişki hangi sorunlarla birlikte görülüyor?

Disparoniyle vajinismus arasında bir ilişki var. Bazı hastalarda sadece vajinismus, bazılarında sadece disparoni, kimisinde ise ikisi beraber görülüyor. Birbirlerini tetikleyebiliyorlar.

Vajinismusun görülme sıklığı nedir?

Yüzde 5-17 arasında değişiyor. Vajinismus kadınlarda en sık rastlanan psikoseksüel sorunlardan biri. Kadın üzerinde ve kadının partneriyle olan ilişkisinde ciddi strese neden oluyor. Kısırlıkla sonuçlanabiliyor ve özellikle ülkemizde bu sorunu yaşayan çiftlerin bir kısmı tüp bebek merkezlerine başvuruyor.

Kocanın rolü nedir bunlarda?

Kocanın rolü, sadece sevişme sırasında etkili değil. Günlük yaşamdaki davranışları, eşlerin aralarındaki uyum son derece etkili. Kadın bir tepki olarak partneriyle ilişki sırasında vajinal kaslarını kasıyor ve ilişki gerçekleşemiyor.

"Vajinismus bir çeşit fobi"

Tedavi yaklaşımı nedir?

31 hastamızın 17'sini "duyarsızlaştırma" (in vitro desensizasyon) adlı yöntemle tedavi ettik. Protez kullanarak hastayı tedavi ediyoruz. Bu protezler basit cam tüpler. Her hastanın kendisine yaptırtıyoruz. Buradaki asıl sorun, vajinismusu olan kadınlarda hem fizyolojik problem hem de kişilik problemlerini bir arada ele almak. Bu hastalar aşırı duyarlı ve cinsel ilişkinin kendisine zarar vereceğini düşünüyor. Bu bir çeşit fobi.

Yani fobi olarak mı kabul ediliyor artık?

Psikiyatrist bir arkadaşım vajinismusu olan bir hastasına kendi vajinasını ve eşinin organını çizmesini istemiş. Hasta küçücük bir vajina ve kocaman bir penis çizmiş. Hastalar olayı böyle görüyor. Fobik bir davranış. Ve bu fobiyi tetikleyen olay da cinsel ilişki korkusu. Kadın, cinsel ilişkinin aşırı derecede canını yakacağına, içini parçalayacağına inanıyor. Bu nedenle genel bir savunma refleksi olarak ilişkide bulunamıyor.

"Kocalarındaki iktidarsızlığı saklamaya çalışıyorlar"

Tedavide öncelikle neler yapıyorsunuz?

Tedaviye mutlaka kocalarıyla geliyorlar. Kocası ve kendisiyle ayrı ayrı konuşuyoruz. Aldığımız bilgileri birbirlerine asla iletmiyoruz. "Kocanızda ereksiyon problemi var mı?" diye mutlaka sorguluyoruz. Çünkü Türkiye'de kadınlar ne yazık ki kocalarındaki sorunu saklamak için ilişkide bulunamadıklarını söyleyebiliyorlar. Kocasının başka biriyle ilişkisi var mı yok mu, mutlaka soruyoruz. Hastaların bir bölümü de çocukları olmadığı için geliyorlar.

Ne tür yöntemler uyguluyorsunuz?

Öncelikle nefes egzersizleriyle başlıyoruz. Pelvik taban kaslarını gevşettiğimiz bu egzersizler sırasında küçük cam protezleri (2 santimetre eninde 2,5 santimetre boyunda) vajinanın içine uyguluyoruz. Hastaya da kendi vajinasını tanımayı öğretiyoruz. Daha sonra en büyüğü üç santimetre kalınlığında, dokuz santimetre boyunda olan protezleri ev ödevi olarak evinde yalnızken uygulamasını istiyoruz. Bu dönemde kocasıyla ilişkide bulunmasını istemiyoruz. Çünkü gereksiz bir strese neden olabiliyor. Daha sonra belli bazı pozisyonlarda ilişkide bulunmalarını öneriyoruz. Hastayla konuşup ikisini buna hazırlıyoruz.

Başarı oranı nedir?

17 hastamız vardı. 11'i grup terapilerine katılıp fayda görmemiş vakalardı. Ortalama evlilik süreleri 4,3 yıl olan bu hastalarımızın hepsi ilişkiye girmeyi başardı. Tedavi yaklaşık üç hafta sürüyor.

İlk gece kahramanlığı

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Anabilim Dalı ve Acıbadem Hastanesi Cinsel İşlev Bozuklukları Merkezi Başkanı Prof. Dr. Ferruh Şimşek, cinselliğin hâlâ üzerinde konuşulmaması gereken bir konu olarak görüldüğünü söylüyor.

Pfizer'in 29 ülkede 27 bin 500 kişi üzerinde yaptığı 40-80 yaş grubunun cinsel davranış ve tutumlarını ölçtüğü global çalışmayı yürüten danışma kurulundaydı. Üstelik, 12 bilim adamından oluşan bu kurulun tek Türk üyesiydi. Şimşek'in "mit" düzeltmeleri şöyle:

Yaşlılar seks yapmaz! Yaş ilerledikçe cinsel istek duyulmaz!

Seks yaşamınızda ne kadar önemli diye sorulan Pfizer'in araştırmasında, Türk erkeklerinin yüzde 70'i, kadınların yüzde 29'u seksin hayatının çok önemli bir parçası olduğunu ifade etmiş. Kadınlar bu miti biraz doğruluyor. Ama erkekler için böyle değil. Ayrıca erkeklerin yüzde 70'i cinsel istek duyduğunu belirtiyor. Son 12 ay içinde cinsel ilişkiye giren kadınların oranı yüzde 58, erkeklerin ise yüzde 88 olarak belirlendi. Ne kadın ne erkek hiçbir yaşta cinsellikten vazgeçemez.

Seks sadece başarılı bir cinsel birleşmedir!

Cinsel ilişkinin tanımı bu değil; birbirini seven bir çiftin kendilerine özel fiziksel ve duygusal haz verme işlemidir. Cinsel birleşme ilişkinin bir bölümü. Birleşmeye Türkiye'de önem veren kadınların oranı yüzde 36, erkeklerinki yüzde 75.

Cinsel sorunlar sağlık sorunu değildir!

Bu bir sağlık sorunudur ve yaşam kalitesiyle ilgilidir. Cinsel sağlık fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığımızın en önemli kısımlarından biridir.

Penis ne kadar büyük olursa cinsel performans o kadar yüksektir!

Penis boyuyla cinsel performans arasında hiçbir ilişki yok. Penisim küçük, ameliyatla büyütün diye gelen erkeklerin sayısı çok fazla. Kulağınızın, burnunuzun büyütülmesini istemiyorsanız penisi büyütmek de saçma. Porno filmlere bakılarak yanlış fikirler oluşuyor.

İlk gece çok ağrılı, kanamalı olur!

Cinsellikten kaçırılmış genç kızlar bu sınavı geçen kahramanlar gibi bir sonraki nesle abartarak anlatıyorlar. Bunların hiçbiri doğru değil.

Yoksa dünya biseksüel mi oluyor?

Daha önce hiç bir gay bara gitmiş miydiniz? Doğrusu ben gitmemiştim. Taa ki o geceye kadar... Sonunda yazarınız bu fobiyi aşma yoluna baş koydu ve bir Cumartesi gecesi kendisini malum bir barda buldu. Önce herşey çok "normal" görünüyordu... Ama hiçbir şey göründüğü ya da benim sandığım gibi "normal" değildi!

En yakın arkadaşı gay olanlar iyi bilir, iş gece dışarı çıkıp bir yerlerde eğlenmeye gelince her ikinizin de mutlu olabileceği bir mekanda buluşmak çok zordur. O, sizin kendisini götürdüğünüz, heteroseksüel bir kalabalığın eğlendiği bir mekanda sıkılabilir; sizse çoğu kez benim gibi kendinizi çok yalnız hissetmekten çekinerek gay bara gitmeyi bir fobi haline getirebilirsiniz. Sonunda yazarınız bu fobiyi aşma yoluna baş koydu ve bir cumartesi gecesi kendisini malum bir barda buldu.

Önce herşey çok normal görünüyordu. Yani içerde birbirine sarılarak dans eden bir sürü erkek çift görmek en yakın arkadaşı gay olan biri için hiç de şaşırtıcı bir manzara değildi. Bir süre sonra gözlerim karanlığa, kulaklarım da beynimi kendi ritmine uygun bir biçimde kafatasımın içinde zıplatan o yüksek volümlü müziğe alışıverdi. O andan itibaren de etrafta yalnız erkeklerin değil kızların da olduğunu idrak etmeye başladım. Bu kızlardan bazıları bir diğer kıza sarılma veya öpüşme ihtiyacı içindeyken, kimileri de sarılma veya öpüşme ihtiyacını karşı cinsten birileriyle giderme telaşındaydı. Anlayacağınız etrafta heteroseksüel çiftler de vardı. Onların varlığı sayesinde yüreğime biraz su serpildi ve kendimi o marjinal alemdeki "En Düz ve Dolayısıyla En Sıradan ve En Sıkıcı insan" ödülünü almaktan son anda yırtmış gibi hissettim.

Oysa hiçbir şey göründüğü ve benim de sandığım gibi değildi. Bunu anlamam için birkaç saatin geçmesi ve yanımdaki gay arkadaşımın kanında alkol moleküllerinin her geçen dakika biraz daha artması gerekti. Sonunda o moleküller birleşip onun konuşma yeteneğini ele geçirdiler ve neler anlatmaya başladılar neler... Arkadaşım gece o mekanda kendisi gibi bir başka yakışıklıdan çok hoşlanmıştı. Fakat çocuğa nasıl yaklaşacağını bilemiyordu. Ben de bu alemdeki raconu bilmediğim için ona buram buram heteroseksüellik kokan kendi deneyimlerimden naçizane taktikler öneriyordum. Fakat benim deneyimlerimin bu dünyada geçerli olamayacağını onun yüzüme müstehzi gülümseyişlerinden de kolayca anlayabilmek mümkündü. Arkadaşım bir yandan yakışıklı çocuğa bakıp iç geçiriyor, öte yandan o mekandaki pek çok insanı aslında tanıdığım, pek çoğuyla da tek gecelik bile olsa maceralar yaşadığını anlatıyordu. Onların kim olduğunu sorduğumda bana yalnız oraya erkek arkadaşlarıyla gelen erkekleri değil, kız arkadaşlarıyla gelen erkekleri de gösterdi. Evet, yanlış okumadınız. Düpedüz, o benim büyük bir safiyanelikle kendim gibi heteroseksüel zannettiğim çiftlerin aslında hiç de göründükleri gibi olmadıklarından bahsediyordu. Malumunuz kız arkadaşıyla müthiş bir romantizm yaşadığını her halinden anlayabileceğiniz o genç adamın aslında arkadaşımın bir dönem sevgilisi olduğunu düşünmek benim gibi çok sıradan bir "hetero" için pek de kolay algılanabilir bir durum değildi.

Heteroseksüellik out mu oldu?

Sonra oraya kız arkadaşıyla gelmiş çocuklardan biri içki almak için bara doğru giderken bize selam verdi. Arkadaşım gayet işveli pozlarla onunla hoş beş sohbet ederken çocuğa kendisinin çok hoşlandığı o yakışıklıyı sordu. Yani, "Şurada çok hoş bir tip var, onu tanıyor musun", dedi. Çocuk ne yanıt verdi dersiniz? "Kız mı, yoksa erkek mi?" Evet, evet! Verdiği yanıt kelimesi kelimesine aynen böyleydi. Kız mı, yoksa erkek mi... Bu soruyu işitmemle birlikte elimdeki içkiyi fondip yapmam bir oldu. Bakar mısınız, biz heteroseksüel kadınlar mutluluğu sadece erkek cinsinde arar ve çoğu kez aradığımızı da bulamazken ve ayrıca sınırlı sayıdaki nadide erkek potansiyelini de her an gay rakiplerimizc kaptırma endişesi yaşarken, pastanın aynı dilimini şimdi bir de her iki cinsle ilgili özel bir tercih yapmamış bu yeni kitleyle paylaşmak zorundaydık. Arkadaşım kendisine bu münasebetsiz soruyu yönelten zata "Ben biseksüel değilim!" diye çıkışıverdi

de ben de bu yeni trendi sayesinde öğrenmiş oldum. Meğerse son trend buymuş! Herhangi bir cinsel tercihi saplantı haline getirmek artık "out" olmuş. Tüm dünya biseksüel olma yolunda hızlı adımlarla ilerliyormuş. Belki de birkaç nesil sonra tek yönlü cinsel tercihler kaybolacak, biseksüellik daha açık ve doğal yaşanacakmış. Bunları bana hala tek bir yönde cinsel tercih yaptığı için gurur duymakta olan o gay arkadaşım söyledi. Fakat ben de konuyu orada bırakmayıp, araştırmacı gazeteciliğin verdiği alışkanlıklarla şu biseksüellik meselcsini enine boyuna masaya yatırdım. Merak edip de sormaya utandıklarınız varsa, buyrun buradan öğrenin:

Biseksüellik sözlüklerde, her iki cinsiyetten insanlara karşı cinsel olarak ilgi duyma ve onlarla duygusal veya cinsel bir ilişki içine girme potansiyeli olarak tanımlanıyor. Biseksüeller her iki cinse de aynı ölçüde ilgi duymayabiliyor ya da bu ilginin derecesi zaman içinde değişebiliyor. Ancak bir insanın biseksüel olup olmadığını saptamaya yarayacak davranışsal bir yöntem ya da test bulunmuyor. Biseksüel kimliğin keşfinin yolu kendini algılamadan geçiyor. Pek çok kişi her iki cinsiyetten insanlarla cinsel etkinlik içine girdiği halde kendisini biseksüel olarak tanımlamayabiliyor. Benzer şekilde, bazı insanlar da yanlızca bir cinsiyet ile cinsel ilişkiye girdikleri veya hiç cinsel ilişkiye girmedikieri halde yine de kendilerini biseksüel olarak tanımlayabiliyorlar.
Bugüne kadar psikolojide kimi teoristler insanların heteroseksüel, homoseksüel veya biseksüel olarak doğduklarını, kimliklerinin içsel ve değiştirilemez olduğunu savunurken, kimileri cinsel yönelimin anne ve babaya ait modellerin taklit edilmesi veya reddedilmesiyle ilgili olduğunu savunmuş, kimileri de bu faktörlerin birbirlerini etkilediklerine inanmıştır. Günümüzün kabullenişi ise biyolojik, toplumsal ve kültürel etmenler her insan için farklı olduğundan, ister biseksücl, istcrse gay veya lezbiyen, heteroseksüel veya aseksüel (cinsiyetsiz) olsun, herkesin cinselliğinin oldukça kişisel olduğu yönünde. Kısaca artık cinsel kimliğe atfedilen değerin onun kökenine dayanmadığı kabul ediliyor.

Biseksüellik bir geçiş süreci mi?

Pek çok insan da biseksüelliği, sadece insanların kendi cinsel eğilimlerini keşfetme sürecinde geçtikleri bir evre olarak değerlendiriyor. Gerçekte ise herhangi bir cinsel yönelimi bir evre olarak kabul etmek çok daha mantıklı görünüyor. Cinsel kimliğin oluşması ve sağlamlaşması devam eden bir süreçtir. Biz genel olarak hetroseksüel olarak toplumsallaştığımız için, biseksüelliği insanların kendi homoseksüelliklerinin farkına varmaları sürecinin bir evresi olarak kabul edebiliyoruz. Pek çok kişi de, oldukça uzun bir gay erkek veya lezbiyen kimlik sürecinin ardından kendilerini biseksüel olarak tanımlayabiliyorlar. Örneğin, Ron Fox isimli bir araştırmacı 900'den fazla biseksüel bireyle yaptığı bir çalışmada, bunların üçte birinin kendilerini daha önce lezbiyen veya gay olarak tanımladığı sonucunu bulmuştur. Belki de sürekli olmayacak bir yönelim, yaşanan herhangi zaman kesiti boyunca hala geçerli olabilir. Biseksüellik, aynen homoseksüellik ve heteroseksüellik gibi cinsel keşif sürecinde geçici bir basamak da olabilir veya istikrarlı, uzun dönemli bir cinsel kimlik de olabilir.

Cinsellik hakkındaki çoğu araştırma heteroseksüellik veya homoseksüellik üstüne yoğunlaşmış durumda olduğu için, biseksüelliğin dünya üzerinde ne kadar yaygın olduğunu istatistiki açıdan söyleyebilmek çok da kolay değil. Kinsey isimli bir araştırmacı tarafından 1940 ve 1950'lerde yapılan bir araştırma, cinsel etkinlikleri ve ilgilerine dayanarak, dünyadaki kadınların % 15-25'inin, erkeklerinse % 33-46 kadarının biseksüel olabileceğini ortaya koymuştu. Biseksüeller genellikle toplum içinde gizlidir. Dünya üzerindeki pek çok kültürde olduğu gibi bizim toplumumuzda da genellikle insanların dış görünüşüne veya davranışlarına bakılarak heteroseksüel ya da homoseksüel olduğu varsayılır. Biseksüellik bu standart kategorilere uymadığı için, sıklıkla ya reddedilir ya da görmezlikten gelinir. Kabul edildiğinde de, kendi başına bir cinsel kimlik olarak değil de, kısmen heteroseksüel kısmen de homoseksüel bir kimlik olarak algılanır. Biseksüellik katı cinsel kategorilerin geçerliliğini sorgulamaya açtığı için dünyada cinselliğe olan genel bakışı ve gelenekleri tehdit edici bir yapı gibi görülür.

Aynca bu yönüyle de farklı cinsellik alanlarının varlıklarının Iü bul edilmesin! cesaretlendirir. Bu da pek çok insan için rahatsı edicidir. Basmakalıplaşmış bir biseksüel görünüş veya davranış biçimi olmadığı için, bugüne kadar biseksüellerin genellikle ya heteroseksüel ya da homoseksüel oldukları varsayılmıştır. Ama, artık bu konuyla ilgili bilinci yükseltmek için biseksücllcr dünyanın çeşitli ülkelerinde biraraya gelerek kendi topluluklarını oluşturmayı başladılar.

Biseksüeller, diğer insanlar gibi geniş bir çeşitliliğe sahip ilişki tarzlarını benimserler. Genel söylencenin aksine, biseksüel bir insan aynı anda hem bir erkekle hem de bir kadınla cinsel olarak ilgili olması gerekmez. Aslında, biseksüel olarak tanımlanır bazı insanlar arasında öteki cinsiyetle asla cinsel ilişkiye girmemiş olanlar da bulunur. Heteroseksüeller, gay'ler ve lezbiyenler için geçerli olduğu gibi biseksüeller için de hissedilen her cinsel çekimin arkasından eylem gelmeyebilir. Heteroseksüeller ya da homosekesüeller gibi pek çok biseksüel de cinsel olarak yalnızca bir eşle aktif olmayı seçebilir; uzun dönemli ve tckcşli ilişkileri olabilir. Ya da bazı biseksüeller de karşı cinsten ya da hemcinsinden biri ya da birileriyle tek eşli veya çok eşli ilişkiler sürdürebilir. Tarihte biseksücl topluluk üzerinde en önemli baskı AIDS hastalığı yüzünden kuruldu, biseksüel erkekler, AİDS'in gay'lerden heteroseksüel nüfusa geçmesinden sorumlu ajanlar olarak sıklıkla günah kcçisi ilan edildiler. Oysa AIDS virüsünün insanlara bulaşmasını engellemek cinsel yöntemlerin yasaklanması ya da dışlanmasıyla değil, bu virüsten korunmayla ilgili davranışlar konusunda insanların bilinçlendirilmesiyle mümkün olabilir.
Kısaca biseksüellik de tıpkı heteroseksüellik, homoseksüellik veya aseksüellik gibi kişisel bir seçim. Ve dünya üzerinde hiç kimse kendisiyle ilgili seçimlerinden dolayı yargılanmayı, dışlanmayı ya da aşağılanmayı hak etmiyor. Etrafta biseksüel insanların sayısının her geçen yıl daha da arttığını görmekse, sizi bilmem ama bu satırların yazarını dünyanın gidişatı hakkında hiç de endişelere sürüklemiyor.

19.10.2004

Ortalama penis boyu 14.5 santim

Türk erkeğinin ortalama penis boyunun 14.5 santimetre olduğu belirlendi. Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Ana Bilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Oğuz Ekmekçioğlu, çocuklarının penisinin küçüklüğünden korkan aileler ile cinsel organlarının kısa olduğunu düşünen erkeklerin sayısının giderek artması üzerine böyle bir araştırmaya yöneldiklerini söyledi.

Sosyo-ekonomik etkenler!

1942 yılında ABD'de yapılan bir çalışmanın sonuçlarına bakılarak gelen hastalar üzerinde değerlendirmeler yaptıklarını ancak sosyo-ekonomik etkenlerin penis boyunu etkileyebildiğinden bazı durumlarda sağlıklı sonuca ulaşamadıklarını anlatan Doç. Dr. Ekmekçioğlu, dış kaynaklı bir çalışmayı model almak yerine Türk insanı üzerinde çalışma yapmayı tercih ettiklerini belirtti.

Orta Anadolu Bölgesi'nde dünyaya gelen bebekten erişkine kadar bin 507 kişi üzerinde penis ölçüm çalışması yaptıklarını anlatan Doç. Dr. Oğuz Ekmekçioğlu, şöyle dedi:

9,5 santim yeterli

"Araştırmamız sonunda Orta Anadolu insanının sertleşme anında ortalama 14.5 santim penise sahip olduğunu gözledik. Penis boyu, cinsel organ sertleştiğinde ya da penisi gerdirilerek ölçüldü. Sertleşme anında penis 9.5 santimden uzun ise cinsel ilişkiye izin verir. Küçük penis dediğimiz ve cinsel ilişkiye izin vermeyecek boyutta bir cinsel organa nadiren rastlanmaktadır".

'Gömük penis'e dikkat!

Ailelerin özellikle şişman çocuklarını 'Penisi küçük' diye düşünerek doktora götürdüğünü anlatan Doç. Dr. Ekmekçioğlu, "Bu çocuklarda karın altı yağ dokusu fazla olduğu için görüntü küçüktür. Ama genellikle uygun ölçümle bunların boyunun normal olduğu belirlenir. Nadiren 'Gömük penis' dediğimiz durumlarla karşılaşılabilmektedir. Ya da bazı hormon hastalıkları sonucu penis küçük kalabilmektedir. Şüphede kalındığında bir ürolog ya da çocuk sağlığı uzmanına başvurmakta fayda vardır" diye konuştu.

Her türlü ameliyat yapılır...

Doç. Dr. Oğuz Ekmekçioğlu, penis boyunu uzatmak ya da enini genişletmek için ameliyatlar yapılabildiğini ancak bu cerrahi müdahalelerin riskli olduğunu ve tıbbı neden olmadıkça yapılmaması gerektiğini vurguladı. Yapılan çalışma sonucu elde edilen yenidoğan, çocuk, gençlik ve erişkin dönemine ait penis boyları kliniklere başvuran hastalar için önemli bir kriter olacağı ifade edildi.

22.11.2004

Yataktaki kadını anlama kılavuzu

Bir kadınla yataktayken onun hareketlerinden ya da bazı sözlerinden dolayı orada kendini rahat hissetmediği düşüncesine kapıldınız mı hiç?

Sevgilinizin sizinle yataktayken çok rahat olmadığı hissine kapılıyorsanız onun hareketlerini yorumlayarak ruh halini çözebilirsiniz.

Yüzünüze bakmıyor

Sizinle sevişiyor fakat sevişme sırasında kafasını kaldırıp yüzünüze bakmıyor. Eğilip onu öpmeye çalıştığınızda ise yüzünü kaçırdığını farkediyorsunuz. Gözlerini ise sürekli kapalı tutuyor.

Olası nedenleri: Kız arkadaşınızın utangaç bir mizacı olduğundan sevişirken gözlerinize bakmaya çakiniyor olabilir. Ya da cinsel hayatında çok fazla deneyim sahibi olmayan biridir. Onu öpmeye çalıştığınızda yüzünü çeviriyorsa bunun iki nedeni olabilir: birincisi ağzınızdan kötü kokular geliyor olabilir ikincisi ise sakalınız yüzünü tahriş ediyordur.

Yapmanız gereken: Bir dahaki sevişmenizde yüzünü iki elinizle tutup onu öpün. Eğer sizi itmeye kalkarsa o zaman durup ona bu hareketi neden yaptığını sorun. Böyle bir durumda yapılması gereken en sağlıklı şey iletişim kurmaktır.

Suratında anlamsız bir ifade var

Sevişmeye başladınız. Siz tutkulu bir şekilde onu öperken o tavana bakıyor.

Olası nedenleri: Kız arkadaşınız seksten çok hoşlanmıyor olabilir. Ya da o an başka bir pozisyonda sevişmeyi hayal ediyor ve bunu size söylemeye çekiniyor olabilir.

Yapmanız gereken: Ona onu üstünüzde hareket ederken görmek istediğinizi söyleyin. Ya da başka bir zaman birlikteyken seks fantazilerini anlatmasını isteyin. Belki bu yolla size daha çok yaklaşabilir ve seksten sizin kadar zevk almaya başlayabilir.

Hareket etmiyor

İçinde ileri-geri hareket ediyorsunuz, vücuduna öpücükler konduruyorsunuz, omuzlarını sıkıyor, kalçalarını ısırıyorsunuz fakat o adeta bir ceset gibi hareketsiz bir şekilde yatıyor.

Olası nedenleri: Seksi sevmiyor ya da daha da kötüsü sizinle seks yapmayı sevmiyor olabilir. Ya da hepsinden kötüsü sadece o şekilde durarak seks yaptığını sanıyor olabilir.

Yapmanız gereken: Böyle bir durumda ilk yapmanız gereken ona yaptığınız hareketlerden hoşlanıp hoşlanmadığını sormak. Eğer yaptıklarınızdan zevk aldığını söylüyorsa o zaman onun da benzer şeyler yapmasını istediğinizi, sizin de onun hissettiği zevki hissetmek istediğinizi söyleyebilirsiniz. Eğer bunları dile getiremeyecek kadar utangaç bir insansanız o zaman sevgilinize bir fanteziniz olduğunu, sevişirken rolleri değiştirmek istediğinizi söyleyin. O sizin gibi davranmaya başladığında sevgilinizi yönlendirebilir ve birlikte harika bir doyum yaşayabilirsiniz.

Vücudunu saklıyor

Sevişmeye başlamadan odadaki tüm ışıkları kapatıyor. Asla önünüzde soyunmuyor. Sevişirken mutlaka battaniyenin altına giriyor.

Olası nedenleri: Sevgilinizin vücuduyla barışık olmadığı aşikar. Onu çıplak gördüğünüzde ona itici gelebileceğinizden endişe duyuyor olma ihtimali çok yüksek.

Yapmanız gereken: Siz de ona sarkan göbeğinizi ya da kalın bacaklarınızı gösterebilir ve onun sizi bu halinizle de sevebildiğini söyleyebilirsiniz. Vücudunda hoşlanmadığınız noktalar olsa da ona onu her haliyle beğendiğinizi ve sevdiğinizi söyleyebilirsiniz.

Herşeyi sizden bekliyor

Onun zevk alması için elinizden geleni yapıyorsunuz fakat o sizin için aynı şeyleri yapmıyor.

Olası nedenleri: Sizin onu baştan çıkartmanız gerektiğine inanıyor olabilir. Bazı kadınlar erkeklerin uyarılması için sadece bir kadın görmelerinin yeterli olabileceğini düşünür. Eğer sizin sevgilinizde bu kadınlardan biriyse o zaman sizi uyarmak için birşey yapmasına gerek olmadığına inanır.

Yapmanız gereken: Ona oral seksten ne kadar zevk aldığınızı ve onu bunu yaparken görmeyi hayal ettiğinizi söyleyin. Ona eğer sizi arzuluyorsa bunu göstermesini istediğinizi söyleyin.

07.04.2005



Haftada kaç kez?

Hiçbirimiz yatak odasında bir çalışma listesine imza atmıyoruz. Buna rağmen çoğumuzun cevapları hep aşağı yukarı diyerek başlıyor.

Biliyor musunuz sekse ayırdığımız zaman düşündüğümüzden çok daha az.

Yine sıradan akşamlardan biri: Eve geldiniz, yorgunsunuz. Fazla sohbetin edilmediği hızlı bir akşam yemeğinin ardından kendinizi televizyonun önünde buldunuz. Birinizin elinde kumanda, kanallar arasında gidip geliyor. Diğeriniz de elindeki dergiye göz ucuyla bakıyor. Anlaşılan o ki, bu gece seks yapmadan geçecek.

Hormonlar salsa yapmayı bıraktığında

Göğüsler, biseps kasları, muazzam kalçalar. Başımızı çevirdiğimiz her yerde çıplak bedenlerle karşılaşıyoruz. Vücutlar, deyim yerindeyse ayağa düşmüş durumda. Artık en küçük gözeneklerine kadar bize ezberletilen çıplaklıkla yatıp kalkar olduk. Araştırmalar, yeni bir ilişkinin bile ilk erotik kıpırtıların ardından geçen birkaç hafta sonunda, kendini hayatın akışına bıraktığını ortaya koyuyor. Biyologlar, "doygunluk etkileri"nden, psikologlar "habitasyon"dan (alışkanlık- eşin sürekli afrodizyak etkisinin kaybolması) bahsediyor. Buna karşın uzun süreli ilişki yaşayan her iki kişiden birinin eşiyle seks yapma sıklığı bir haftanın üzerinde seyrediyor. Kısacası hormonlar artık salsam yapmamaya başladığında yakınlıklar alışkanlıklara dönüşüyor, kalp çarpıntıları yavaşlıyor ve eşler için uzun soluklu, sıcak, rahatlatıcı bir duygu ortaya çıkıyor. Güven, alışkanlık ve sadakat gibi değerler geçen yıllarla birlikte ilişkide ön planda yerini alıyor. Uzmanlar bunu "doğal ve kimsenin huzurunu bozmayan bir gelişme" olarak tanımlıyor. Başka bakış açılarına göre ise günümüz ilişkilerinde çiftlerin birbirlerine olan ilgisi, 20-30 yıl öncesinin ilişkilerine oranla daha çabuk kayboluyor. Ve bu da sadece ciddi beraberlikler için geçerli değil. Reklamların hayatımıza kanalize ettiği günümüzün life sttyle avantgardları "single"lar, bir zamanların çift olma durumunu tamamen alt etmiş durumda. Tutkuların azlığından dolayı 1970'lerde kadınların yüzde 8'i, erkeklerin de yüzde 4'ü şikayetçiyken, 1990'ların sonunda bu oran kadınlarda yüzde 58, erkeklerde ise yüzde 16'lara tırmanmış durumda. Saedce bu rakamlar bile, bize hayat hikayemizin 20 yıl iinde ne kadar değiştiğini anlatmaya yetiyor. Günümüzün en önemli zevk düşmanlarından biri mesleki stres, başarı baskısı, işini kaybetme korkusu ve giderek yükselen "ben" duygusu. Televizyonlarda, gazetelerde ya da dergilerde görmeye alıştığımız zevk giderek tuhaf bir form aldıkça, hayatımızdaki iki kişilik zevkler belirgin bir şekilde azalma gösteriyor. Acaba medyatik cinsellik, yaşadığımız erotizmi erozyona mı uğratıyor?

Gözler önüne serilen çıplak bedenler ve dolayısıyla cinsellik artık bizi büyülemekten çok, her gün ettiğimiz kahvaltı kadar gündelik hayatımıza girmiş durumda. Bunun anlamı; artık hepimiz sekse doyduk. Hatta bize sunulan mükemmel oyunları kendi eşlerimizle taklit etmeye çalışmaktan da sıkılmaya bile başladık. Ve artık hepimiz karşımızdakine her daim arzulu bir bedeni sunamamanın baskısı altındayız. Ve bizi köşeye sıkıştıran bu baskı, erotizm ve tutkunun baş düşmanı.

Cinselliğin kuralları olmaz

Zevkin zaman içinde artması ya da azalması çok normal. Bir ilişkinin başlangıcında kendimizi iyi hissetmemizin de etkisiyle hiç olmadığı kadar fazla cinsel ilişki yaşayabiliriz. Bazen de hiç. Üstelik bu durum herkes için geçerli olabiliyor. Dolayısıyla bu olumsuzluk için terapiste başvurmak gereksiz. Çünkü cinselliğin kuralları olmaz. Buna rağmen, başka hiçbir konuda bu kadar yalan söylemiyoruz. Seks de tıpkı öpüşmek, yemek yemek, seyahat etmek, spor yapmak ya da müzik dinlemek kadar doğal olmalı. Kimisi her gün seks yapmaktan hoşlanırken diğeri iki haftada birle kendini iyi hissedebiliyor.

Aslında önemli olan kimin ne kadar sıklıkla seviştiği değil çiftlerin seks yaşamlarında kendilerini iyi hissetmeleri. Seks dediğimizde aslında içine birçok şeyi dahil etmek mümkün; yakınlık, samimiyet ve karşınızdaki insanın varlığını kabullenmek. Düzenli seks takıntısı yerine aslında şu sorulara verilecek cevaplar daha önemli; ben ne istiyorum, sen ne istiyorsun, beni mutlu eden ne, seni mutlu eden ne? O zaman "süre" yerine, "kalite" devreye giriyor. Ve seks bir zorunluluk olarak değil bir sanat olarak karşımıza çıkıyor.

Seks bağımlılığı

Özellikle gelişmekte olan ülkelerde sık karşılaşılan seks hastalığı ile ilgili merak edilenler...

Balıklı Rum Hastanesi Klinik Şefi Psikiyatrist Dr. Özkan Pektaş, özellikle gelişmekte olan ülkelerde sık karşılaşılan seks hastalığıyla ilgili sorularımızı yanıtladı...

Seks yapmadan duramamak bir hastalık mıdır?



Son yıllarda bu şikâyetler ile ruh hekimlerine başvuruların olması dikkati çekiyor. 'Seks bağımlılığı' olarak adlandırılan bu durum henüz tam anlamı ile anlaşılmış olmamakla birlikte, bilimsel kitaplara konu olmakta ve bu konuda bilgiler verilmektedir. Seks bağımlılığında kişinin zihni uğraşı, tamamen cinsel doyum bulabilmek, cinsel ilişkiye girmek ya da cinsel uyarılar içinde olmaktır. Sık mastürbasyon yapar, aynı alkol ya da madde bağımlılığında olduğu gibi, aradığını bulamadığında sıkıntılı, sinirli ve yoksunluk içindedir.

Bir saplantı mı?

Seks bağımlılığına, mantıksız olduğunu bildiği halde kendini alıkoyamadığı düşünceler olarak bakarsak, evet saplantı diyebiliriz. Asla 'hiperseksualite' denemez. Çünkü seks bağımlısı olan kişi ilişkiden çok zevk almaz, hatta ereksiyonlarının tam olamadığı belirtilmektedir. Peniste his eksikliği ya da anesteziden (tamamen hissizlik) bahsedilir. Bu durum son 20 yıldır üzerinde çalışılmakta olan bir bozukluktur.

Çapkınlıkla hastalık hangi noktada birbirinden ayrılıyor?

Literatürde 'hiperseksüalite' ya da 'Don Juanism' denen durumda cinsel uğraşılar çok önde olmakla birlikte, Don Juanism'de aslında dipte yatan aşağılık duygularını yenme ve maskeleme çabası olduğu, sık ve farklı kadınlar ile ilişkiye girerek homoseksüel olmadığını neredeyse herkese kanıtlama arzusu vardır. İlişki sonrasında, Don Juanlar için kadın hiçbir şey ifade etmez. Bu duruma seks bağımlılığının bir türü de sayılan 'satyriasis' denir. Seks bağımlılığı psikolojik bir hastalıktır. Cinsel davranışlarda seçici olamamak, kolay cinsel ilişkiye girmek, cinsellikle ilgili düşünceleri sürekli beyinde bulundurmak, monogam yaşayamamakla ortaya çıkıyor.

Birden ortaya çıkabilir mi?

Seks bağımlılığının altında depresyon yatabilir, bunun yanında birçok dinamik faktörler de olabilir. Ya da düşüncesizce kendisini içinde bulduğu ortamlar sebebiyle depresyona girebilir. Her defasında bir daha yapmayacağına söz verdiği halde kendini tutamaz. Depresyon geçiren bir insanda çoğu zaman cinsel istekte azalma olabiliyor ama nadiren de cinsel istekte artış oluyor. Kişi o depresif ruh halinde zannediyor ki, ''Ben aşırı cinsellik yaşarsam, kendimi daha iyi hissedebilirim."

Hastalar hangi şikâyetle geliyor?

'Kendimi alamıyorum, gündüz başka, öğlen başka bir kadınla beraber oluyorum, sonra da akşam gidip eşimle birlikte oluyorum... Çok zor durumlarda kalıyorum, işte evde pornografik uğraşlar içindeyim, sokakta yürürken gördüğüm kadınlardan çok etkilenip güya onları mutlu etmek istiyorum. Çocuğumla geçirecek bir tek hafta sonum varken, hangi kadınla birlikte olsam düşüncesinden kendimi alamıyorum... Ne olur beni kurtarın' yalvarışlarıyla gelen hastalarımız oluyor. Bu insanlar çok tehlikeli yaşıyor. Saygınlığına, bulunduğu konuma uygun olmayan cinsel ilişkilere giriyor, zamanla bundan suçluluk duymaya başlıyorlar. Ve ancak bağımlılık bu aşamaya geldiği vakit bizden yardım istiyorlar. İntihar düşüncelerine kadar gidebilen vakalar var. Bu bağımlılık, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı gibi kişinin itibarını, prestijini, kredibilitesini yok edebiliyor.

Sorun neden kaynaklanıyor olabilir?

Psikiyatrik bozukluklarda bir organik taban olabilir. Beynin temporal denilen yan bölgelerinde herhangi bir tümör varlığında ya da o bölgenin epilepsilerinde bu tip psikiyatrik bozukluklar görülebiliyor. Seks bağımlılığında seksüel eylem ön planda. O adam için o kadının güzelliği, çekiciliği önemli değil. Mühim olan eylem... Sinirlendiklerinde ya da ağır bir sorunla karşılaştıklarında, akıllarına ilk gelen şey, cinsel eylemler oluyor.

Daha çok kimlerde rastlanıyor?

Seks bağımlılarının önemli bir kısmının kişilik yapılarında kendine hayran olma ve kendini büyük görme halinin olduğu görülüyor. Hastalık sosyolojik olarak incelendiğinde, gelişmekte olan ülkelerde daha çok ortaya çıktığı söyleniyor. Toplumda insanlara birtakım hobilerin, uğraşların, zevk alabileceği birtakım olanakların verilmesi gerekiyor. Oysa, gelişmekte olan ülkelerde, iş dışında zevk alınacak imkânların olmaması yüzünden cinsel davranışların çok abartılı ve fazlaca olduğu göze çarpıyor. Erkek iktidarının körüklendiği, bol çıplak kadın fotoğraflı magazin dergileri de bunu özendiriyor. Seks bağımlıları her sosyo-ekonomik düzeyde, her gelir grubunda görülebiliyor. Yine bu bağımlılığı gösteren kişilerin genç yaşta monogamik (tek eşli) ilişkilere daha yatkın olduğu saptanmış. Kötü bir çocukluk geçirmiş, parçalanmış aile ortamında büyüyen insanlarda daha çok görülüyor. Öte yandan bu insanlar çevrelerinde zeki, başarılı, çalışkan ve karizmatik olarak tanınıyor. Kişilik yapılarına baktığımızda bağımlı bir kişilik yapısı görüyoruz. Çabuk demoralize olan, sıkıntıya katlanma eşikleri düşük, sıkıntıyı giderme adına arayışlar içinde olan insanlar... Karşısındaki insanı 15 dakikada göklere yükseltiyor, 10 gün sonra yerin dibine geçiriyor. Hayata bakışı karamsar, hemcinsleriyle arası çok kötü, kendini acındırma gibi bir ruh hali içinde. İlgilendikleri tek konu ise, pornografi ve cinsellik. Bu insanlara pornografiyle ilgili birkaç soru sorduğumuzda, internette porno sitelerine üye olduğunu görüyoruz. Psikiyatrik sorunlar sosyo-ekonomik düzey tanımıyor

Türkiye'de yaygın bir sorun mu?

Türkiye'de ve dünyada seks bağımlılığını gösteren bir sayı yok. Ancak, kadınlara göre erkeklerde dört kez daha fazla. Bu hastalıkla savaşan son derece başarılı iş adamları bulunuyor. İşlerinde oldukça verimliler, gece yaşantısına son derece düşkünler, gece yaşantısı onlar için vazgeçilmeyecek bir unsur gibi. Ancak, hiçbir psikiyatrik rahatsızlık sosyo-ekonomik düzey tanımaz. Her gelir grubunda görülebilir.

Nasıl tedavi ediyorsunuz?

Bu insanlar bize büyük bir sıkıntıyla geliyor. Cinsel likten başka bir şey düşünemediğini, artık işlerini de aksatmaya başladığını, arkadaşlık ilişkilerine zarar verdiğini ve yaptığından suçluluk duymaya başladığını söylüyor. Öncelikle bu sıkıntıyı gidermek önemli. Nasıl alkollüyken ayıklığı sağlıyorsunuz, cinsel problemi olan insanda da önce dengeli bir ruh hali yaratmak gerekiyor. Sıkıntıyı gidermek için birtakım ilaçlarla tedavi ve ardından psikoterapi gerekiyor.

Kadında ve erkekte aynı şekilde mi ortaya çıkıyor?

Küçük farklılıklara rağmen patoloji her iki cinste de benzerlik gösteriyor. Erkeklerde cinsel fonksiyon bozuklukları, ereksiyon problemleri, alkol, kumar ya da madde bağımlılıkları daha sık. Mastürbasyon sayısı çocukluktan itibaren çok fazla.

16.01.2006

Cinsel bağımlılık testi

Focus dergisinin ocak sayısında, cinsel bağımlılıkla ilgili araştırmalara ve bir cinsel bağımlılık testine yer veriliyor. Testteki sorulara verilen yanıtlar cinsel bağımlılığın derecesini ortaya koyuyor.
Seks bağımlısı mısınız? Olup olmadığınızı öğrenmek için bu testi yapıp sonuçlara bakın.



Sorular

1. Cinsel ve romantik ilişkileriniz konusunda sessiz misiniz? Ailenize ve arkadaşlarınıza nereye gittiğiniz ve kimlerle görüştüğünüz konusunda yalan söylüyor musunuz?
2. Cinsel ihtiyaçlarınız, sizi normalde seçmeyeceğiniz yerlerde, kişilerle veya durumlarda seks yapmaya zorladı mı?
3. Gazetelerde, dergilerde ya da diğer medya araçlarında, mesela otel odası televizyonlarının porno kanallarında, cinsel bakımdan heyecanlandırıcı yazılar veya sahneler arıyor musunuz?
4. Biriyle seks yaptıktan sonra, onunla konuşmak veya vakit geçirmek yerine, sık sık hemen kaçmaya çalışıyor musunuz?
5. İnternet'te cinsellik açısından yoğun malzemeler içeren sitelerde sörf yapıyor veya sadece eş aramak ya da seks konuşmak için sohbet odalarına giriyor musunuz? Siberseks ile ilgilenirken vaktin nasıl geçtiğini anlamadığınız oluyor mu?
6. Gerçekten de cinsel hisleriniz olmadığını düşünüyor musunuz? Vücudunuzdan utandığınız ya da suçluluk duyduğunuz oluyor mu?
7. Daha önceki heyecanlanma ve rahatlama seviyelerine ulaşabilmek için daha sık veya değişik seks yapmanız gerekiyor mu?
8. Röntgencilik, teşhircilik, fuhuş, sübyancılık ya da ahlaksız telefon görüşmeleri gibi riskli uygulamalar nedeniyle tutuklandığınız veya tutuklanma tehlikesi atlattığınız oldu mu?
9. Cinsel aktiviteleriniz hastalık, istenmeyen gebelik, zorlama ya da şiddet riski, tehlikesi içeriyor mu?
10. Cinsel davranışlarınız kendinizi çaresiz, depresif, suçlu veya diğer insanlardan yabancılaşmış hissetmenize neden oldu mu? Cinsel sorunlarınız hiç intihar düşüncesine veya teşebbüsüne yol açtı mı?

Değerlendirme

Testteki sorulardan dört ya da daha fazlasına "evet" diye cevap verdiyseniz, seks bağımlılığıyla ilgili sorunlar yaşıyor olabilirsiniz. Bu durumda, konu hakkında daha fazla bilgi edinmeniz faydalı olabilir. Öte yandan sekse ilgi duymak, hatta zaman zaman risk almak veya pişmanlık duymak, daima ciddi bir cinsel sorunun göstergesi değildir.

Testin açıklaması

Bu mini test bir seks bağımlısını oluşturan cinsel davranışlardaki eğilimleri ortaya çıkarmayı amaçlıyor. Bağımlılar aslında seksten zevk almaz, yaptıktan sonra suçluluk hissederler. Bedenlerinden memnun değillerdir ve rahatlamak için hep daha fazla eylemde bulunmaları gerekir. Bağımlılıkta, çoğu zaman risk almak önemli bir unsurdur ve uygunsuz davranışın verdiği sıkıntı, elde edilen hazla ters orantılıdır. Seks bağımlılarının çoğunlukla ilişkiler, iş veya para gibi hayatın diğer alanlarında, cinsel aktiviteleriyle fazla meşgul olmalarından da kaynaklanan ciddi sıkıntıları vardır. Eğer yukarıda bahsedilen durumlardan herhangi biri size uyuyorsa yardım almanızda fayda var.

16.01.2006

Kaç çeşit orgazm vardır?

Erkekte ve kadında merak edilen ve çoğu zaman yanıtı olmayan orgazm hakkında yeni bulgular

Erkekte ve kadında merak edilen ve çoğu zaman yanıtı olmayan orgazm ile ilgili uzmanlar meraklılara yeni ipuçları veriyor.

Kadınlarda görülen orgazmları alınan hazza göre şöyle sıralayabiliriz:

Cüce orgazmlar: Genellikle çok kısa sürerler, fazla tatmin edici değildirler; birkaç saniye süren hafif kasılmalarla gelişirler. Sanki hapşırık biçimindedirler. Bazı kadınlar bunu fark etmezler bile! Alınan haz bayağı düşüktür.

Normal orgazmlar: Yaklaşık 10-20 saniye sürer ve bazen bir tanesi bile yeterince doyurucudur. Eğitimle alınan haz ve süre arttırılabilir. Genellikle klitoral kaynaklıdır.

Hiperaaaaüel orgazmlar: Hiperaaaaüel kadınlarda görülür. Genelde bir başladı mı bitmek bilmezler. 20-30 saniyelik orgazmlar bazen 30-40 dakika birbirini takiben devam eder. Üstelik orgazm sayısı arttıkça erkeklerdekinin aksine cinsel istek ve orgazma yöneliş de artar. Bunlar hem klitoral hem de G-Noktası kaynaklı “bileşke orgazmları” dır. Bu kadınlarda PC-kasının da çok gelişmiş olduğu bilinmektedir.

Statüs orgazmus: Bu genellikle 20 saniyeden başlayıp bir kaç dakikaya kadar uzayabilen süreğen orgazm halidir. Bilinern orgazmın fizyolojisine tam olarak uymamaktadır. Kadınlara büyük haz ve yorgunluk verebilir.

Hiç elektronik doyumlar yaşadınız mı?

Ünlü seks terapisti Helen Sdinger Kaplan’a göre Pompei devirlerinden bu yana cinsellikle ilgili olarak icat edilen en değerli aletler, vibratörler. Vibratörler orgazm olma güçlüğü çeken kadınlar üzerinde etkili olarak kullanılabilmektedir. Normal cinsel tepkileri olan kadınlar eğer vibratörün titreşimlerini aşırı mekanik bulmazlarsa bu etkiyte dayanabiliyorlar. Vibratörler lateks bir dildonun (suni penis) içine bir masaj aleti motoru koyulmasıyla elde edilebiliyorlar. Aletlerin çoğu pille çalışıyor. Elektrikle çalışanların ise elektrik kaçağı yapma durumu sözkonusu bile değil. Vibratörlerin titreşimi saniyede 60 ile 150 arasında değişiyor. Normal cinsel tepkileri olan bir kadının vibratörden zevk almama olsaılığı çok düşük. Kayganlığı arttırıcı kremlerin ise vibratörün uygulanması sırasında alınan hazzı artırdığı söylenmektedir.

28.03.2008

40 yaşından sonra seks

Yaşla gelen biyolojik, psikolojik ve fizyolojik değişimlere hazırlıklı olun.



Tempo Dergisi, 40 yaşından sonra seks için yapılması gerekenleri uzman görüşlerine başvurarak yazdı:

- Sağlıklı beden ve ruh hali, mutlu bir cinsel hayat için ön koşul. Öncelikle hayatınızı düzene sokmalısınız. Stres altındaysanız, birçok işi aynı anda yapmaya çalışıyorsanız, bedeninize, ruhunuza iyi bakmıyorsunzu demektir. Kendinize zaman ayırmalısınız. Kadınlar için özellikle yoga öneriliyor. Arkadaşlarla düzenli olarak vakit geçirmek, anne-baba veya eş olmadığınız bir ortamda

bulunmak da stresin azalmasına yardım ediyor.

- Depresyon, aşırı kaygılı ruh hali, aşırı kilo alma veya kilo kaybı, hotmon seviyesinde düşme ve düzenli alınan ilaçların yan etkileri veya başka bir medikal durumdan dolayı da cinsel yaşam olumsuz etkilenebilir. Cinsel hayatla ilgili problemler yaşanırsa, beraberlikler zedelenir. Eğer son altı ayda beraber olduğunuz kişi ile seks yapmadıysanız ve devam eden bir isteksizlikten yakınıyorsanız, yukarıda söz edilen faktörleri doktorunuzla görüşmelisiniz.

- Eşlerin birbirlerine vakit ayırmaması da cinsel hayatı olumsuz etkiliyor. Çocuklarınıza ayrıdığınız kadar eşinize de zaman ayırın. İyi bir ebeveyn olmanın yolu, çocukları mutlu ve huzurlu bir ortamda yetiştirmektir. Cinsel hayatınızı ihmal etmeyin. Haftada en az bir kere birbirinize zaman ayırın. Ara açıldıkça eşler birbirinden uzaklaşmaya başlıyor. Oysa seks, birbirine yakınlaşmayı, paylaşmayı, romantizmi ve aşkı besliyor.

12.09.2008

İyi seks ne kadar sürer?

İyi bir seks 1 saat mi sürer yoksa 5 dakika mı?

Eğer iyi bir seksin ne kadar sürdüğünü merak ediyorsanız belki cevabını burada bulabilirsiniz.

Araştırmacılar ne diyor?

Bir araştırmada 34 seks terapisti 3 ve 13 dakikanın cinsel ilişki için en iyi zaman olduğunu belirtiyor.

2005 yılında 1500 çiftin katıldığı araştırmada ise 7 dakikanın ideal olduğu belirlenmişti. En son yapılan araştırmaya göre 3 ila 5 dakika iyi bir seks için yeterli sayılıyor.

7 mi 5 dakika mı?

7 dakika mı yoksa 5 dakika mı hangisi daha doğru? Eğer iyi bir seks yaşamınız varsa partnerinizle zaman zaman bu konuda dürüstçe konuşabilirsiniz. Sayılar asla kaliteyi göstermez. Seksin ne kadar uzun sürdüğü önemli. Eğer seksten keyif almıyorsanız herşey çok hızlı gelişiyor olabilir. Hayal kırıklıkları ve dargınlıklardan uzak durarak sorununuzu ele alın.

04.11.2008

İLK CİNSEL İLİŞKİ (SEKS)

Genç kızların bir çoğunda kızlık zarı ile ilgili anlatılan abartılı hikayeler nedeni ile ilk cinsel ilişkin`in çok ağrılı bir tecrübe olacağı inanışı vardır. Bu inanış ilk cinsel ilişki`den korku duyulmasına neden olmaktadır. Bu gereksiz korku zamanla cinsel isteksizliğe kadar varan cinsel fonksiyon bozukluklarına neden olabilir.

Kızlık zarı vajen girişinden yaklaşık 1 cm içerde bulunan mukoza kıvrımıdır. Vajina girişinde darlık meydana getirir. Vajinal salgıların ve adet kanının dışarı akması için ortasında açıklık mevcuttur. Kızlık zarının şekli, esnekliği ve kalınlığı kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bazen cinsel ilişki sırasında kanama yapmayacak kadar ince ve elastik olabilirken bazen de cinsel ilişki`yi engelleyecek kadar kalın olabilir. Genellikle ilk cinsel ilişki sırasında yırtılan kızlık zarı kanama meydana getirir. Ancak bazı durumlarda kızlık zarı esnektir ve penis vajinaya girse bile yırtılmamaktadır. Böyle durumlarda kızlık zarı cinsel ilişki ile değil de ancak doğum anında yırtılmaktadır. normal bir durumda ilk cinsel ilişki sonrasındaki kanama yaklaşık 60 dakika kadar sürmektedir.

Cinsel ilişki`ye başlamadan önce kadın ilişki`ye ne kadar hazırsa ve cinsel ilişki`yi ne kadar çok arzuluyorsa vegenin kayganlığını sağlayan salgılar o derecede çok salgılanacak ve ilk cinsel ilişki ve ağrısız olacaktır. Ancak kadın kendini hazır hissetmeden cinsel ilişki`ye girmenin denenmesi kızlık zarının düzensiz yırtılmasına neden olabilir. Bu durumda ağrı ve kanama daha fazla olur. O nedenle özellikle ilk cinsel ilişki öncesinde kadının tam olarak uyarılması gerekmektedir.

Seks pozisyonları

Bari herkesin az çok yaptığı, ama bir türlü adını bilmediği pozisyonları deneyin.

Seks hayatınız iyice monotonlaştı, değişiklik yapmak istiyorsunuz, ama ne yapacağınızı bilmiyorsunuz, hep aynı şekilde sevişmekten de sıkıldınız! Üstelik fanteziler de artık yatak odanızın kapısından içeri girmiyor... Bari herkesin az çok yaptığı, ama bir türlü adını bilmediği pozisyonları deneyin. Vereceğimiz teknik bilgiler ışığında tabii...

Misyoner pozisyonu

Bu pozisyon çiftler arasında en çok tercih edilendir. Kadın sırt üstü yatar, erkek karın üstü kadının üzerindedir.

Kadın için: Misyoner pozisyonu en çok tercih edilen pozisyon olmasına rağmen kadınların çoğu aslında bu pozisyonu sevmiyor. Çünkü misyoner pozisyonu kadının hareket alanını daraltıyor. Buna rağmen penis, bu pozisyonda vajinanın derinliklerine ulaşabildiği için tatmin edici bir pozisyon olarak biliniyor. Ancak, eğer partneriniz bir sumo güreşçisi ise uzak durun! Orgazm garantisi yüzde 80!

Erkek için: Bu pozisyonda bütün iş erkekte bittiği için biraz daha olgun ya da yaşlı erkekler bu pozisyonu pek sevmiyorlar. Erkek için çok fazla efor sarfedici olan bu pozisyon, ergenliğe yeni adım atmış olanların özel tercihi genelde! Ayrıca kontrolü elden bırakmayan, seksin

temposunu elinde tutmak isteyen erkekler de bu pozisyonu tercih ediyorlar. Bu pozisyonun bir başka avantajı da erkeğin kadını rahatça öpebilmesi...

Jokey pozisyonu

Kadının üstte, erkeğin altta olduğu pozisyon.

Kadın için: Aslında bu pozisyon kendi içinde ikiye ayrılıyor. Kadın jokey pozisyonunda erkeğe yüzü dönük ya da sırtı dönük durabilir. Erkeğin yüzüne bakılmayacak gibiyse sırtnızı dönebilirsiniz yani! Tabii canınız nasırlı ayak görmek istiyorsa!..

Her iki durumda da bu pozisyonda kadının avantajı, fiziksel kondisyonuna göre ilişkinin hızını kendisinin ayarlayabilmesidir. Hükmetmeyi seven, otoriter kadınlar için bu pozisyon genel tercih nedeni!

Erkek için: Genelde bu pozisyona bayılırlar. Çünkü kendilerini bir seks kölesi gibi hissederler. Kadın onun üzerindedir ve ona hükmediyordur. Bunu düşünmek hoşuna gidebilir! Özellikle yaşlı ve tembel erkekler için ideal...

İkinci misyoner pozisyonu

İlkinden tek farkı, kadın bacaklarını erkeğin omzuna koyar.

Kadın için: Misyonerde yazılanlar aynen geçerli. Tek farkla. Penis bu pozisyonda vajinaya daha derin temas eder. G noktası uyarılır.

Erkek için: Bu pozisyonda erkek kalçasını daha rahat hareket ettirir. Ancak bu seksten uzun süre keyif almak isteyenler için uygun değil. Çünkü erkek çok çabuk orgazm olabilir.

X pozisyonu

Tarifi biraz zor... Kadın ve erkek yüzyüzeler. Bacakları makas gibi birbirine geçmiş. Yani misyoner pozisyonunun yanyana yatılan biçimi diyebiliriz.

Kadın için: Klasik 'hangi bacak senin' sendromu atlatıldıktan sonra başlanabilir. Eğer bacaklarınız esnekse tabii. Yoksa bu pozisyondan uzak durun. Çünkü bacaklarınız içiçe geçmişken hareket kabiliyetiniz sıfıra da inebiliyor. Penis, vajinayla temasta zorlanabilir.

Erkek için: Erkekler her türlü pozisyonu severler. Demek oluyor ki, bunu da seviyorlar. Ancak çoğu erkek, partnerinin bacağı diye kendi bacağını da okşayabiliyor :)

Köpek pozisyonu

Tarife gerek yok...

Kadın için: Porno yönetmenlerinin en sevdiği bu pozisyonu kadınlar pek tercih etmiyorlar. Çünkü bu şekilde penis doğrudan yumurtalıklara baskı yapıyor. Ve bu birçok kadın için rahatsız edici bir durum.

Erkek için: Erkeklerin daha az güzel kadınlarla bu pozisyonu tercih ettiğine dair bir iddia da var.

Kaşık pozisyonu

Kadın ve erkek yanyana yatıyorlar. Her ikisi de aynı yöne doğru bakıyor. Erkek, kadına arkadan yaklaşıyor.

Kadın için: Kaşık pozisyonunda seks, sarılmayla karışık olduğu için çiftler bu pozisyonu tercih ediyorlar: Duyguların daha derin gösterildiği bu pozisyon yazık ki kadınların orgazmı açısından tatmin edici değil. Ancak sabahları bu pozisyona başvurabilirsiniz. Ağız kokusu çekmektense :)

Erkek için: Biraz daha sert seksten hoşlanan erkekler için uygun bi pozisyon değil. Aama sabah yeni uyanmışsa ve kımıldayacak hali yoksa tercih edebilir.

Ayakta

Kadın ve erkek yüzyüze duruyorlar. Kadın bacakları ile erkeği sarıyor. Tabii bu durumda erkeğin bir duvara yaslanması gerekiyor.

Kadın için: Bu pozisyon kadın için çok keyifli olabilir. Çünkü penis hem vajinaya derin bir şekilde giriyor hem de partnerine sıkı bir şekilde sarılmış oluyor. Ama partner biraz daha ufak tefekse, güçsüzse ayakta sekse kalkışmayın. Zira düşeceğim tehlikesiyle zevk almanız güçleşir.

Erkek için: Erkekler için çok keyşif verici bir pozisyon değil. Ancak kaslı erkekler tercih edebilir. Çünkü bir süre sonra hem heyecandan hem de güç kaybından bacaklar titremeye başlayabilir.

Kadınlarda cinsel uyarı bölgeleri

Kadın cinselliği oldukça karmaşıktır ve bu özelliğiyle erkeklerden belirgin şekilde ayrılır. Kadınlar cinsel ilişkide erkeklere göre çok daha fazla seçicidirler ve bir erkeği yeterince tanımadan onunla cinsel bir beraberliğe "sıcak bakmazlar". Kadınların çoğunun erkeklerden farklı olarak duygusal anlamda "bir şeyler hissetmeksizin" bir erkekle beraber olmaya istekli olmayacakları rahatlıkla söylenebilir.

Ünlü psikanalist Karen Horney eserlerinde insanın doğasının temelde sevgi veya güç arayışı içerisinde olduğunu ve bir insanın davranışlarını yönlendiren en önemli etkenlerden birinin bu arayışını tatmin etmek olduğunu ima etmiştir. Bu görüşe göre insanların bazıları diğerlerinin kendilerini sevmesine önem verirken, diğerleri sevilmekten çok güçlü olmak peşindedirler. Bu görüşün devamında Horney, kadınların yapısal olarak daha çok sevgi odaklı, erkeklerin ise güç odaklı olduğu görüşünü taşıdığını ifade etmiştir. Yani Horney'e göre kadın için bir erkeğin sevgisini kazanmış olmak ön plandayken, bir erkek için ön planda olan kadının onu güçlü görmesidir.

Karen Horney sevgi ve güç arayışının cinselliğe de yönlendiğini, kadının cinselliği daha çok "seviliyor olmanın" bir ifadesi olarak gördüğünü, erkeğin ise cinselliği "güçlü olmanın, kadına sahip olmanın" bir ifadesi olarak görme eğiliminde olduğunu belirtmiştir.

Cinsel Uyaranlar

Uyaran, beynimizin bilinçli bölgesinde bize bir duygu yaşatan ve bizi belli bir davranışa yönlendiren bir mesajdır. Refleks uyaranlar bizi otomatik davranışlara yönlendirirken karmaşık uyaranlar öncelikle bir "his" yaşamamızı sağlar ve daha sonra bizi harekete geçirir.

Beynimiz çok çeşitli uyaranları algılama yeteneğine sahiptir. Tüm uyaranların ortak özelliği duyu organlarımız vasıtasıyla alınması ve bir kimyasal mesaja dönüştürülerek beynimize aktarılmasıdır.

Gözler, kulaklar, burun, tad alma organlarımız ve cildimizle algıladıklarımız yukarıda anlatılan bir şekilde beynimize ulaştırılır ve bir tepkinin doğmasına neden olur. Sevdiğimiz birinin görüntüsü veya sesi bize daha farklı bir duygu yaşatırken, sevmediğimiz birini görmek veya sesini duymak bize yaşattığı olumsuz duyguyla bizi o kişiden ruhsal veya fiziksel olarak uzaklaşma davranışında bulunmaya yönlendirir.

NLP adı verilen ve son zamanlarda giderek yaygınlaşma eğiliminde olan öğretiye göre insanlar duyularında seçici davranmaktadırlar. Bazı insanlar dokunsal, bazıları işitsel, bazıları ise görsel uyaranlardan daha fazla etkilenmekte ve daha çok etkilendikleri uyaran onlarda daha bariz davranış değişikliği oluşturmaktadır.

Bu görüş cinsel uyaranlara aktarıldığında çıkan sonuç şudur:

Bazı insanlar dokunulmaktan, bazıları cinsel içerikli konuşmalardan ve seslerden, bazıları ise cinsel içerikli görüntülerden diğer uyaranlara göre daha fazla etkilenmekte ve kişinin tercih ettiği uyaran onu cinsel açıdan daha fazla uyarmaktadır.

Bir örnek vererek bu teori daha iyi anlaşılabilir hale getirilebilir: Bir erkek, daha önceden beraber olduğu bir kadını yalnızca sözleriyle etkileyebilmeyi başarmış, bir başka kadın ise ona "dokunulmaktan çok hoşlandığını, ancak sözlerin onu fazla etkilemediğini" söylemiştir. Bu iki kadından ilki duysal yönelimli, ikinci kadın ise dokunsal yönelimli bir kadındır.

Genel olarak söylemek gerekirse erkekler daha çok görsel ve işitsel eğilimli, kadınlar ise daha çok dokunsal ve işitsel eğilimlidir. Kadınlar erkeklerden farklı olarak pornografik yayınları seyretmekten fazla zevk almaz, duygusal olarak "bir şeyler hissettikleri" erkeğin ona temas etmesinden hoşlanırlar.

Kadınların Dokunulmaya Duyarlı Bölgeleri

Sinir uçlarının diğer bölgelere göre belirgin bir şekilde yoğun olması nedeniyle kadınların çoğunda genital bölgenin en duyarlı bölgesi klitoristir ve en güçlü orgazmlar bu bölgenin uyarılmasıyla ortaya çıkar.

Her kadının yapısı diğerine göre farklıdır ve kendini iyi tanıyan bir kadın dokunulduğunda kendisini en çok uyaran bölgeyi iyi tanır.

Kadınların çoğunda memeler, meme uçları, dudaklar ve vajina dokunulmaya duyarlı diğer bölgelerdir. Yine boyun bölgesinde bazı noktalar, kulak memeleri, bacakların iç yüzeyleri ve karın cildi çoğu kadın için cinsel açıdan oldukça uyarıcıdır.

Kadınların sıklıkla işitsel yönelimli olmaları nedeniyle eşleri tarafından kulaklarına fısıldanan güzel sözler de kadınları etkiler.

Kadınların dokunulmaya duyarlı bölgelerini belirlemeleri, cinsel ilişkiye hazırlık aşamasının en güzel şekilde yaşanabilmesi ve kadının cinsel ilişkiye mükemmel bir şekilde hazırlanabilmesinin sağlanabilmesi açısından önemlidir. Her duyarlı erkeğin eşinin dokunulmaktan hoşlandığı bölgeleri iyi bilmesi gerekir.

Bazı kadınların dokunulmaya duyarlı bölgeleri o kadar "hassastır" ki, kadın bu bölgeye uygulanan bir uyaranla orgazm olabilir.

G Noktası (G Spot)

G noktası, Graefenberg adlı bilim adamı tarafından 1944 yılında tarif edilen ve vajina ön duvarının ortalarında yer alan bir bölgedir.

G noktasının varlığı veya orgazmdaki önemi bazı doktorlar tarafından reddedilmekte, bazıları ise G noktasını vajinal orgazm oluşumunun merkezi olarak kabul etmektedir.

Kadının Ejakulasyonu (Boşalması)

Kadında orgazmı sonrasında bazen aynen erkekteki ejakulasyona (boşalmaya) benzer bir sıvı geldiği saptanmış olmakla beraber bu sıvının aslında idrar olduğu ve kadındaki "ejakulasyon" yani "boşalma" olarak tarif edilen olayın muhtemelen orgazm esnasında idrar kaçağı olduğu sonradan anlaşılmıştır.

Gerçekten de hiçbir idrar kaçırma şikayeti olmayan bir kadında güçlü bir orgazm sonrasında istemsiz idrar kaçağı olabilmektedir.

Cinsel Uyarı Bölgeleri

İnsan gövdesindeki cinsel uyarı bölgeleri ya da cinsel uyarıya yatkın bölümler yalnızca üreme organları değildirler. Kadınlarda, tüm gövdeyi kaplayan deri, cinsel bakımdan az ya da çok uyarılabilecek niteliktedir, insan gövdesinde bulunan en belli başlı cinsel uyan bölgeleri aşağıda sıralanmıştır.

Penis

Penisin çeşitli bölümleri arasında en duyarlı olanı, glans adı verilen penis ucudur. Bunun da özellikle alt bölümü, yarığın tam gerisinde bulunan kısım, en duyarlı yanıdır. Penisin sapı ve özellikle köküne yakın bölümü en az duyarlı bölgedir. Bununla birlikte, ritmik olarak uygulanan bir uyarıya karşılık verir.

Klitoris

Kadında klitoris penisin karşılığıdır. Dış deri normal olarak klitorisi kaplamakta olup, klitoris başının (erkekteki penis ucunun karşılığı) ilk anda göze çarpmasını önler. Uyarıya çok yatkın olup, dokunmaya, ritmik baskıya ve her şeyden çok devamlı fakat aralıklı bir uyarıya karşılık

verir. Klitorisin aralıksız olarak uyarılması genel olarak iyi birşey değildir. Kadında, gıdıklanmayı andıran, karşı koyulması, dayanılması son derece güç bir duygu uyandırabilir. Klitorise karşı özel bir ilgi gösteren bir erkek, bu noktanın çevresini uyararak da aynı sonuca erişebileceğini, kadının coşkusu için klitorisin kendisine dokunmanın kesinlikle gerekli olmadığını öğrenmelidir.

Küçük Dudaklar (Labia Minora)

Küçük dudakların iç bölümleri dokunmaya karşı son derece duyarlıdır. Bir iç dudaktan başlayarak klitorisin üstünden de geçerek öbür iç dudakta son bulan bir tür döner uyarı uygulandığı zaman kadının cinsel coşkusu belirli bir şekilde artar.

Döl Yolu Ağzı

İdrar deliği ile döl yolu ağzını içine alan bölge de son derece duyarlıdır.

Döl Yolu

Döl yolunun ağzındaki sfenkter çemberi her hangi bir baskı altında kaldığı zaman daralır. Döl yolunun ön bölümüne, aşağı doğru parmaklar ile uygulanan ritmik baskı, çok keskin bir cinsel coşkuya yol açar. Döl yolu duvarları dokunmaya karsı fazla duyarlı olmadıkları için, penisin döl yoluna girmesinden duyulan cinsel coşku, daha. çok ruhsal bir coşkudur. Döl yolu içini doğrudan doğruya uyarmaya kalkmak bu bakımdan tüm anlamsız olmasa bile, tırnakların bu bölgeyi zedeleme ihtimalleri vardır. Parmakların döl yolu ağzından daha ileri gitmemeleri öğütlenir. Klitorisin dibi uyarıldığı zaman döl yolu ağzında da cinsel coşku duyulur.

Serviks

Aslında bu bölge dokunmaya karşı duyarlı değildir. Kadın serviksin uyarıldığını sanabilir; ama bu, penisin çok derinlere girmesinden dolayı meydana gelen basıncın peritoneum'u (döl yatağı yüzeyini kaplayan doku] etkilemesi ve derinlere giren penisin genellikle bir seri tepki yaratması yüzündedir. Bu bölgeyi erkeğin parmakları ile uyarmaya çalışması doğru değildir, çünkü eşini yaralayabilir.

Büyük Dudaklar (Lâbia Majora).

Erkeğin teslis torbalarını andırır Kadının cinsel duygularının uyanmasında önemli bir rol oynamaz ama penis üzerinde uyarıcı bir etkisi olabilir.

Testis Torbaları (Scrotum)

Cinsel uyarı ile doğrudan doğruya pek ilişkisi yoktur. Bazı erkekler, testis torbalarının avuç içinde tutulup parmaklar ile uyarılmasından coşku duyarlar. Çoğu erkekler ise testis torbaları biraz fazla sıkıldığı zaman acı duyarlar. Bununla birlikte testis torbalarının bir avantajlı yanı vardır: cinsel birleşme sırasında kadının gövdesine hafifçe değerler ve bu çoğu kez kadına zevk verir.

Apış Arası

Döl yolu ağzı (ya da penis kökü) ile anus (makat) arasında kalan bölge dokunmaya karşı duyarlıdır. Bu bölgenin orta bölümü özellikle basınca karsı duyarlıdır.

Anus (Makat)

Bu bölgedeki cinsel duyular kişiye ve ruhsal etkilerin derecesine göre değişir. Makat ile cinsel organ aynı kaslar ile birbirlerine bağlı olduklarından, gerek erkekte gerekse kadında, cinsel organlar uyarıldığı zaman makat küçülür ve makat uyarıldığı zaman da, cinsel organlar kasılır.

Memeler

Kadınlarda memeler dokunmaya karşı duyarlıdırlar Ritmik bir basınç ve uyarı hareketi cinsel duyguların çoğalmasını sağlayabilir. Özellikle meme uçları, klitoris kadar duyarlıdır. Kadının memeler yolu ile duyduğu uyarı aynı anda döl yatağına ve diğer cinsel organlara aktarılır. Bazı kadınlar, meme uçlarının öpülmesini ya da emilmesini cinsel organların uyarılmasına tercih ederler. Bu arada, analık duygularının kadının ruhsal yapısında tuttukları yeri de göz önünde bulundurmak gerekir. Bir takım kadınlar, sırf analık duygularının ağır basması yüzünden memelerinin uyarılmasından cinsel coşku duymazlar. Cinsel bakımdan, erkek memesi kadın memesine oranla çok daha az duyarlıdır.

Ağız

Dudaklar, dil ve ağızın diğer bölümlerinde, en az cinsel organlarda olduğu kadar cinsel duyu bulunmaktadır. Memeler ya da cinsel organlar uzun uzun öpüldüğünde cinsel coşku geniş ölçüde artar.

Kaba Etler

Kaba ellerdeki kaslar kasıldığı zaman cinsel coşku artar. Bu nedenle, cinsel birleşme sırasında gerek kadın gerekse erkekler, bilinçli ya da bilinçsiz olarak kaba etlerinde bulunan kasları kasarlar. Bu kasılmanın sonucu olarak makat da küçülür ve böylece cinsel organlar uyarılmış olur, döl yolu kasları gerilir, döl yolu ağzı daralır; erkekte ise penis sertleşir.

Bacaklar

Bacakların iç bölümleri cinsel uyarıya karşı keskin bir tepki gösterirler.

Diğer Bölgeler

Bazı kimselerin gövdelerinde, yukarda sayılanların yanı sıra gelişmiş bir takım cinsel uyarı bölgeleri vardır. Bunlar genellikle, gözler, kulaklar, ense, boyun, koltuk altlan, göbek, karın, bel, sırt, kasıklar, göğsün iki yanı ve bunların çevresindeki bölgelerdir. Saçların ve bazı bölgelerdeki kılların hafif hafif okşanması da bazı durumlarda cinsel duyguları uyandırabilir.

Elle Tatmin (orgazm yöntemleri yöntemi)

Burda söz edilecek konu kendini elle tatmin yöntemleri değildir.

Cinsellikte asıl olan sevgi ve saygıya dayanan, sınırları her zaman değişip genişleyebilen bir ilişkiyi düşünmek gereklidir. Cinselliği, cinsel ilişki olarak görmek çok yanlış olur. Vücudumuzun yüzeyinde mm2 de bile binlerce dokunmaya ve basınca hassas algılayıcı yapılar (reseptorler) vardır. Sahip olduğumuz sinir sistemi vücudumuza yapılan dokunmanın bütün özelliklerini beynin ilgili bölümlerine taşıyacak şekilde oluşturulmuştur. Sevgi ile yapılan bir dokunuş, kişiyi cinsellik açısından uyarır, hoşlanmasına neden olur. Bu dokunuşların özelleşmesi, vücudun cinsellik açısından daha duyarlı bölgelerine kaydırılması ve sevgiyle sürdürülmesi orgazm yaşanmasını sağlayacak kadar güclü beyinde duygular yaratır.

Cinsel organların belirli bölgeleri aşırı duyarlı alanlardır. Eşlerin bu bölgelere dokunmaları, eşlerine büyük zevk verecektir. Ülkemizde cinsel eğitim olgusu çok yeni bir kavram olması nedeniyle ve kültürel yapımız gereğince bu tür dokunmalardan kaçınılmaktadır. Kadınlarda, erkeklerde cinsellik olarak sadece cinsel birleşmeyi düşündüklerinden cinsel yaşamları renksiz ve tatminden yoksun olarak geçmektedir.

Eşlerin cinsel ilişkilerinden orgazm yaşamaları için ön sevişme adı altında eşlerin birbirlerini uyardıkları dönemin zenginleştirilmesi önerilmektedir. Cinsel etki sağlayan uyarılar, sadece kadında klitoristen, erkektede penis başından üretilmemektedir. Kadında özellikle kulak arkası, kulak kepçesi, boyun, göğüsler, göğüs uçları, anüs bölgesi, bacakların üst iç bölgeleri çok uyarıcıdır. Erkeklerde de özellikle meme uçları, bacakların üst iç kısımları, yumurtalıkların bulunduğu torba (skrotum) çok uyarı çıkaran merkezlerdir.

Cinsellik sırasında bütün bu uyarı merkezlerinin uyarılması cinselliğe büyük bir renk ve zevk katacaktır. Orgazm oluşmasında en büyük uyarıları oluşturan merkezler olan kadında klitoris, erkekte penis başı çevresi alanlar, cinsel ilişki sırasındada elle veya dille de uyarılarak uyarının büyümesi sağlanabilir. Yada yarım kalmış bir uyarı tamamlanarak eşinde orgazm yaşaması saşlanabilir.

Cinsel ilişki sırasında eşlerin aynı anda orgazm olmaları ideal bir durum olsada sık yaşanmaz. Erkeğin erken boşaldığı bir durumda eşi aşırı dercede uyarılmış ancak orgazm yaşıyamamış olarak, istenmeyen bir durumda kalabilir. Böyle bir anda eşinin elle klitorisi uyarması ve bunu diğer hassas noktalarıda eli ve dili ile uyarması eşininin yarım kalan orgazmı yaşamasını sağlar. Böyle bir yaklaşım hiç şüphesiz eşler arasında paylaşım ve sevginin büyümesine de neden olur. Bu örneği kadın içinde verebiliriz. eğer kadın, eşinden erken orgazma ulaşırsa ya sessiz kalıp eşinin boşalmasını bekleyecektir, yada eşini el ile uyararak orgazma ulaştıracaktır. Toplumumuzda kadın genelde sessiz kalmakta ve acıda çekse eşinin boşalmasını beklemektedir. Bunun alternatifi kadının eşinin cinsel organını ve cinsel uyarı çıkartan bölgelerini elleri ve dili ile uyarması ile zenginlik katmasıdır.

Bir toplumda yada bir ailede bu tür davranışların gelişmesi zaman ve bilgi gerektirmektedir. Eşlerin bir birlerini sevmelerini ve eşimi nasıl daha mutlu edebilirim? sorularının daha sık sorulmasını gerektirmektedir. Kültürel olarak bu cinsellik konusunda oluşmuş bir çok tabular yavaş yavaş kaybolmaktadır.

23.08.2006

"SÜPER SEKS" nasıl yapılır?

Seksi bilinçli yapmak, bir sanattır. İdeal sekste kadına da erkeğe de eşit oranda sorumluluk düşer. Zevk alma 'iyi seks'in son noktasıdır. "Süper seks" diyebileceğimiz bu devrede zamansızlık duygusu yaşanır. Saatler bir dakika gibi geçer ya da iki saniye sonsuzluğu ifade eder.

Süper seks deneyimleri olan kadınlar, seks sırasında kendilerine "İyi görünüyor muyum?", "Beni beğeniyor mu?" gibi bilinçsizce sorular sormazlar. O anın tadını çıkarmaya ve beyinlerini başka şeylerle meşgul etmeye bakarlar.

İŞTE GERÇEKLER

Boşlukta kaybolma duygusu: İyi ve doyumsuz sekste kadın, o derece zevk alır ki, çevresini, nerede olduğunu, hatta neredeyse eşini bile unutur. İlginç olan, kendilerini kaybeden bu kadınlar, tahminlerinden çok daha güçlü duygular yaşadıklarını itiraf ederler.

Tek kişi olma duygusu: Süper seks sırasında, hiç değilse seksin bir bölümünde, kadın kendisiyle, dünyayla ve eşiyle bütünleştiği duygusuna kapılır. Konsantrasyon güçlüğü çekmez. Beynini rahat şekilde yaşadığı ana verebilir. Bu da vücudunun sekse tepki vermesini kolaylaştırır.

Mükemmellik duygusu: Yatakta en iyi anları sorulduğunda kadın, cevap vermekte zorlanır. Bu da seksüel anları ve zevkleri birbirinden ayırmakta çektiği zorluktandır. Sevişmenin her bölümü ve her sevişme özeldir. Çünkü her şey öylesine mükemmeldir ki...

Güvenlik hissi: Bir çok kadın, süper seksi barış ve güven dolu anlar olarak niteler. Zaten bir kadın, sadece güvende olduğunu hissettiğinde bu kadar rahat bir sevişme yaşayabilir.

Belirginlik: Süper seks sırasında karşınızdakine açık olmamak imkansızdır. Bir çift, birbiriyle ne kadar çok duygularını ve kişisel arzularını paylaşırsa, ilişki o kadar parlak ve doyurucu olur.

ERKEĞE GÖRE SÜPER SEKS

Bir erkek, cinsel ilişkiye girdiği kadının kendisini önemsediğini ve arzuladığını hissettirmesini süper seks diye tanımlıyor.

Yine her türlü istek ve beklentilerini kadının da paylaşmasını süper seks olarak görüyor.

* Ön sevişme sırasında birbirlerini karşılıklı uyarmayı bekliyor.

Genelde erkekler, sevişmeden önce kadınların alkol almalarını ve sigara içmelerini istemiyorlar.

İlişkinin bitiminde hemen sırtını dönüp uyumasını sevmiyor ve seksi sadece cinsel birleşme olarak görmüyorlar. Ayrıca kadınların böyle düşündüklerini iddia ediyorlar.

Erkek, kendisinin kadına dokunup öptüğü gibi, kadının da aynı şekilde davranmasını istiyorlar.

ERKEKLERİ NELER TAHRİK EDER?

* Arzulandığını hissettiren bakışlar...

* Yumuşak ve ipeksi bir ten...

* Kalın, dolgun ve hafif nemli dudaklar...

* Dolgun göğüsler...

* Saçını yukarıdan toplamış, güzel enseli kadınlar...

* Ayak bileklerinin inceliği...

* Bir kadının eğilip bükülürken, örneğin dans ederken yaptığı vücut çizgileri..

22 Ağustos 2006

EVLİLİKTE CİNSEL YAŞAM VE İLK CİNSEL İLİŞKİ

Evlilik, kadının ve erkeğin beraber yaşamak üzere karşılıklı anlaşma ile oluşturdukları sosyal bir kurumdur. Bu kurum sevgiyi, saygıyı, cinselliği, mutluluğu ve üzüntüyü dahi paylaşmayı içerir. Evlilik kadının ve erkeğin sahip olduğu temel haklardan bir tanesidir. Evliliğin toplum tarafından kabul görmesi içinde yasalar çerçevesinde onaylanması gerekir. Gelenek ve göreneklerde evliliğin oluşmasını ve yapısını etkilemektedir.

Kadının ve erkeğin sosyal yaşamdaki rolleri daha doğar doğmaz yetiştirilme tarzları ile başlar. Bu roller toplumsal ve kültürel farklara göre bazı değişikliklere uğrasalar da temelde aynı esaslardadırlar. Kadının yapısı itibarı ile daha duygusal olması kolay incinip kolay sevinmesi hormonları ile ilgili olup bu onun annelik yapabilmesi için gereklidir. Kadın adet gördüğü zaman veya gebe kaldığı zaman veya doğum yaptıktan sonra fiziksel olarak eskisine nazaran daha güçsüz düşer. Bunun sonucunda da erkek koruyucu ve kollayıcı olmak zorundadır.

Kadın ve erkek ilişkisindeki en önemli şey kadını kadın ,erkeği erkek olarak kabul etmek ve karşı tarafın istek ve arzularına saygı duymaktır. Çünkü daha evvelde söylediğimiz gibi daha bebeklikten itibaren farklı yetiştirilir ve farklı hissetmeye başlarız. Bir kadının bir erkeğin nasıl düşündüğünü veya bir erkeğin bir kadının niçin farklı davrandığını anlamasına imkan yoktur.

Çünkü farklı hormonlar etkisi altında olunca karşı cinsin bilemediği ve anlayamadığı duygular gelişir. Mesela kadınlar erkeklerin niçin seks isteklerini kontrol edemediklerini ve devamlı seks istediklerini (daha doğrusu duygusuzca seks yapabilmelerini)pek anlayamazlar. Kısaca açıklayacak olursak erkeklerde devamlı sperm (meni) üretimi vardır ve bunun depolandığı kesenin kapasitesi eğer hiç boşalma olmazsa yaklaşık dördüncü günden sonra dolar ve sanki

idrar torbanız dolduğunda nasıl işeme arzusu duyuyorsanız ve bu ilerledikçe rahatsızlık yaratıyorsa, erkekte eğer boşalmadığı süre dört gün veya daha fazla olursa devamlı kontrolsüzce seks arzusu duyacak sonuçta belki de saldırganlaşacak ve hatta istenmeyen olaylarla karşılaşılacaktır. Bazen ise doğanın bir savunma sistemi olarak ilişki kuramayan veya masturbasyon yapamayan erkek uykusunda boşalacaktır. Bu gerçeği göz önüne alarak hanımlarımızın eşlerine olan yaklaşımlarına daha iyi değerlendirmelerini istiyoruz ve aralarında olabilecek bazı problemleri cinsellikten uzak durarak onları istedikleri şekilde yönlendirebileceklerini düşünürlerse en yanlış şeyi yapmış olacaklardır.

Erkeklerde kadınları oldukları gibi kabul etmeli ,onların yaşam tarzlarına ve duygusallıklarına saygı göstermelidirler, çünkü bu kadının doğasının bir gereğidir ve duygusal olmayan bir kadın ne erkeğini mutlu edebilir ne de iyi bir anne olabilir.

O zaman karşılıklı sevgi ve saygı ,birbirinin isteklerini anlama ve destekleme evliliğin temel şartlarındadır. Farklı iki cinsin arasındaki diğer insanlardan farklı olan iletişim cinselliktir ve özel olmalıdır.

Evlilikte iki farklı cins arasında geliştiği için en önemli iletişim aracı, paylaşım cinselliktir. Uyumlu bir cinsellik her iki tarafında olaylara bakış açısını yumuşatacak ve töleransın artmasına sebep olacaktır. Cinsellik eşler arasında bir iletişim biçimi olup birbirlerine karşı olan duygularının sözle ve bedenle ifadesidir. Birçok kişi için özellikle kadınlar için evlilik cinselliğin başlangıcıdır. Kişiler o güne kadar toplumdaki cinsiyet rollerini öğrenmişlerdir. Ama bu konuda konuşmak değer yargıları ve ön yargılar tarafından zorlaştırılmıştır. Birbirleri ile konuşmaktan kaygı ve isteklerini dile getirmekte güçlük çekerler. Bunu yok etmek içinde sevgi ,saygı ve anlayışla birbirlerini anlamaya çalışmalıdırlar. Evlilikte sağlıklı bir cinsel yaşantı için kadının ve erkeğin kendi vücudunu ve eşinin vücudunu tanımaya çalışması gerekir.

Karşı tarafın nelerden çekindiğini ve ya nelerden hoşlandığını dikkate almak,rahatsız olduğu şeyleri yapmamak veya bunun kötü bir şey olmadığını izah etmek çok önemlidir. Kadın için cinsellikte en önemli şey kendini güvende hissetmektir hele hele yıllarca bir tabu olarak büyütülmüş olan ilk gece,ilk cinsel ilişki korkusu ve o gece yaşayacakları kadının ilerdeki bütün cinsel hayatını etkiliyebilir. Kadın kendini güvende hissederse, sevildiğini ve sayıldığını hissederse ancak cinsel istek duymaya başlar . İlk ilişki sırasında her iki tarafta birbirlerinin bedenlerini yeni tanıyacaklarından ve nasıl tepki vereceklerini bilmediklerinden yumuşak ve anlayış ile yaklaşılmalıdır. Özellikle bekaretini kaybedecek olan hanımlarımız için eşlerinin çok anlayışla yaklaşmaları önemlidir, çünkü kadın o güne kadar hiç bilmediği bir duyguyu yaşayacaktır ve belki de canının çok yanacağını düşünmektedir ama biz erkekler olarak eşimize gerekli güveni verebilirsek, yavaş hareket edeceğimize onun canını acıtmayacağımıza rahatsız olduğu yerde veya acı duyduğu yerde duracağımıza inandırırsak, kadında şüphe ve tereddütlerini atacak ,ilişkiye hazır hale gelecektir. Kadın sevgiyle ve güvenle cinselliği hissedeceği için cinsel ilişkiye girmeden önce ne kadar uzun süre bir yaklaşım yaşanırsa yani ön sevişme yaşanırsa bu kadını o kadar rahat hale getirecektir. İlk ilişkide yaşayabileceklerinizi anlatmadan önce isterseniz bekaret – kızlık zarı (hymen) nedir kısaca açıklayalım.

Kızlık zarı, vajina (hazne) girişinde kadınlarımızın adet görünceye kadar ve de cinsel hayatları başlayıncaya kadar vajeni dışardan gelebilecek mikroplardan ve hastalıklardan

korumak üzere doğal olarak oluşmuş bir yapıdır. Çok çeşitli tipleri vardır. Bazı kadınlarımızda hiç olmayabilir, bazılarında yarım olabilir , bazılarında ise halk arasında elastik zar olarak isimlendirilen ve ancak doğumda yırtılabilen türdendir. Elastik zar esasında ortasındaki deliği cinsel ilişkiye mani olmayacak büyüklükte olan bu nedenlede kanamaya neden olmayan zardır. Zarın kalınlığı da çok değişken olup, bazı hanımlarımızda çok ince yapıda ve erkeğin en ufak hareketi ile yırtılabilen yapıdadır. Bazıları ise daha kalındır ve zor yırtılır. Zor yırtılan zarlarda kanama miktarı fazlaca olabilir ,eğer panik yaratacak veya bedensel rahatsızlık yaratacak boyuttaysalar hemen bir kadın doğum uzmanına başvurularak , kanama durdurtulmalıdır. Bazıları ise ilişkide yırtılmayacak kadar kalın olup bunlar ancak bir hekim tarafından uyuşturularak,acıvermeden açılmaktadır.

İlk Gece Hissedilenler ve Yaşanan Sorunlar

Kadın hiç yaşamadığı bir duyguyu yaşayacağı için heyecan duymakta ve aynı zamanda korkmaktadır .Erkek ise belki ilk beraberliğini yaşayacak veya hayatını birleştireceği kadınla ilk deneyimi olacaktır. Bu yüzden onda da başarılı olma duygusu ve korkusu hakimdir. Kızlık zarının yırtılması abartıldığı gibi acı veren bir olay değildir. İlk ilişki sırasında kadın belki bir iğne batması ve ya sinek ısırığı tarzında bir acı duyabilir ve ya duymayabilir ve az miktarda pembemsi bir kanaması olabilir,daha sonra ise daha evvel bilmediği bir dolgunluk ve bası hissi duyacak zaman ilerledikçe ve güven arttıkça bu dolgunluk hissi zevke dönüşecektir. İlişkinin ilk ayında her ilişkide belki başlangıçta çok hafif bir sızlama veya rahatsızlık duyulacak ama bu kısa sürede kaybolacaktır. Cinsel hayatınızı daha kolaylaştırmak ve vajendeki dolgunluk hissine alışabilmek için ilk hafta belirli aralıklarla beş - on dakika vajeninize bir tampon koyabilirsiniz. Bu hem kızlık zarındaki hem de vajen deki genişlemeye alışmanızı sağlayacak, rahatsızlık duymanızı engelleyecektir.

Kızlık zarının bozulmasından sonra kadınlarımızın ilk gece yaşadığı sıkıntıların ikinciside vajinismus dediğimiz vajen çevresini saran kasların spazmı sonucu cinsel ilişkinin imkansız yada çok ağrılı hale gelmesidir. Bu sıklıkla baskılayıcı cinsel yetiştirme sonucu yani aile ve sosyal çevre olarak cinselliğin kötü, yanlış bir şey olduğuna inanılarak yetiştirilen veya çok acı duyacaklarına inanan kadınların cinsel ilişki yaşayacakları sırada bilinçaltının koruma dürtüsü ile vajen girişindeki kasları kasması sonucu oluşur. Yapılması gereken sakinleşmek, belki belli bir süre ilişki denemesine ara vermek veya birkaç gün ertelemektir. Bu arada kadını rahatlatmak ona yaşanacakların evli çiftler arasında hak olduğunu, ayıp olmadığını ve ona zarar vermeyeceğini anlatmaktır. Eğer tekrar denememizde gene aynı sorunla karşılaşıyorsak yapmamız gereken şey profesyonel yardım almak yani bir hekime başvurmaktır. Hekiminiz sizin hem bedensel hem psikolojik olarak rahatlamanızı sağlayacaktır.

Cinsel ilişki sırasında kadını tedirgin eden olaylardan bir tanesi de gebe kalma korkusudur. Çocuk sahibi olmak istenmediği bir sırada gebe kalmak, bunun sorumluluğu veya kürtaj olmanın korku ve baskısı kadını cinsellikten uzaklaştıracak ve soğutacaktır. Evlenmek üzere olan çiftler hemen çocuk sahibi olmak istemiyorlarsa ilk cinsel ilişkiden itibaren gebelikten korunmalıdırlar. Korunmak için bazı yöntemlere evlenmeden önce başlanılmalıdır. Gebeliği önleyici haplar doktor kontrolünde alınmalıdır. Uygun zamanda başlandığında ilk cinsel ilişkiden itibaren gebelikten korurlar . İlk cinsel ilişkide gebelikten korunmak için kondom – prezervatif kullanılması da önerilebilirse de uygulamada pek rahat olmadığı görülmektedir.

Sağlıklı Cinsel Yaşam Için Neler Yapmalıyız ?

İdeal olanı cinsel hayatınız başlamadan önce bir hekime muayene olmak ,cinsel ilişkiye engel bir halinizin bulunup bulunmadığı veya cinsel ilişkide size rahatsızlık yaratabilecek bir sorununuz olup olmadığını öğrenmektir . Ayrıca ilk cinsel deneyiminiz için hekiminizden uyarı ve öneriler almak hem sağlık bir cinsel başlangıç yapmanızı hem de bundan sonraki cinsel hayatınızı mutlu sürdürmenizi sağlayacaktır. Hekiminizden size uygun gebelikten korunma yöntemini istemeniz ve uygulamanızda gebe kalma korkunuzu ortadan kaldıracaktır.

Düzenli hekim kontrolünde olmak yaşam kalitenizi arttıracak ve sağlıklı bir cinsel hayat sürmenizi sağlayacaktır. Bundan dolayı şikayetiniz olsun olmasın her altı ayda bir doktor kontrolünden geçmeyi ihmal etmeyiniz.



Porno, evli erkeğe yaramıyor!

Üniversitede yapılan araştırma sonuçlarına göre haftada bir saat porno film izleyen evli erkekler, eşlerini artık çekici bulmamaya başlıyor. Ve buna dikkat, pornogrofi normal ilişkilerde yozlaşma ve bozulmaya neden oluyor...

Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü Araştırma Görevlisi Erdal Dağtaş, haftada bir saat pornografi izleyen erkeklerin eşlerini çekici bulmadıklarını savundu.

Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik Bölümü Araştırma Görevlisi Erdal Dağtaş RTÜK İletişim Dergisi'nde yer alan yazısında pornonun normal ilişkilerde yozlaşma ve bozulmaya neden olduğu belirtti.

Dağtaş, pornografinin dünya ölçeğinde hızla büyüyüp yayıldığını kaydederek, bu yayınların çok kolay bulunabildiğine de işaret etti. Şiddet pornografilerinin kendi içinde giderek olağanlaştığını belirten Dağtaş, 1970 yılındaki pornografik filmlerde şiddet ögesinin sadece yüzde 1 olduğunu, 1982'de ise bu oranın yüzde 19'a yükseldiğini anlattı.

PORNO İZLEYEN ERKEK EŞİNİ ÇEKİCİ BULMUYOR

Erdal Dağtaş, araştırmalar sonucunda erkeklerin pornografik yayınları alma alışkanlığı edinmelerinden veya 9 hafta süreyle haftada birer saat pornografik film izlemelerinden sonra eşlerini çekici bulmamaya başladıklarını savundu. Dağtaş, rahatlıkla alınabilen pornografik yayınlar sonucunda sevecen, sevgi dolu cinsel ilişkilerin bozulmaya başladığını iddia etti. Türk toplumunun giderek şiddetten zevk almaya başladığını kaydeden Dağtaş, "Türk toplumu, her geçen gün Amerika'ya daha çok benzemiştir" görüşüne yer verdi.

Erkekler niye Lolita sever?

Genç kızlar arasında cinsel olarak kullanılmanın en sık görüldüğü ilişkiler, kendilerinden yaşça daha büyük erkeklerle olan beraberliklerdir. Genç ve deneyimsiz kız ile yaşça büyük erkek aşkı... Her zaman mutsuz sonuçlanmasa da dikkat...

Her yaşta aşk, sevgi ve cinselik olabilir. Yaş bir ilişkin başarısı yada uzun sürmesinin tek belirleyicisi değildir. Aralarında ciddi yaş farkları olan bir çok mutlu çiftin varlığı açıktır. Ancak burda vurgulanmak istenen konu, genç bir kız ile kendisinden 5 yaştan daha fazla büyük bir erkek arasında yaşanabilecek bazı sorunlara dikkat çekmek.

Kendisinden anlamlı derecede daha genç kızlarla çıkmak, flört etmek isteyen erkeklerin acaba amaçları nedir? Gerçekten onu çok beğenmiş midir? ona bağlanmış mıdır? Aşık mıdır?

Genç ve deneyimsiz bir kız, yanında ki daha deneyimli bir erkeğin kendini çok güçlü hissetmesine neden olabilir.

Kendine güveni olmayan, ciddi ilişkilerden kaçan kişiler, kendilerinden yaşça ve deneyimce zayıf olan kızlarla birlikte olmak isterler. Bu tür ilişkilerin başında herşey çok güzel gibi görünür. Kısa zaman sonra erkek, baskısını kızın üzerinde göstermeye başlar.

Erkek, alkol almak, sigara içmek gibi davranışlarla ne kadar güçlü olduğunu empoze etmeye çalışırken, aynı zamanda genç kıza da bu davranışları yapması konusunda zorlama getirebilir.

Kensinden yaşça daha büyük kişiler ile flört eden genç kızların yaşadıkları bir diğer sorunda, genç kızın diğer arkadaşlarının, erkek arkadaşı tarafından "onlar çoluk çocuk" denerek arkadaşlarından uzaklaştırılması ve kendi yaşının duygu, düşünce ve heycanlarını paylaşamamasıdır.

Genellikle başarısız giden bir ilişki sonrası, genç kızların üzüntü duydukları noktalardan biridir. Eski arkadaşları, yeniden aralarına dönmek isteyen eski arkadaşlarını tekrar kabul etmezler.Yada eski yerini vermezler. Çünkü eski arkadaşlarının edindiği yeni alışkanlıkları ve kötü bir ünü vardır artık.

Genç kızların daha erken yaşlarda cinsel ilişki deneyimleride, kendilerinden yaşça daha büyük erkeklerle birliktelerken daha sık görülmektedir. Kendi yaşıtları ile başarısızlıklar yaşamış erkekler, kendilerinden yaşça ve deneyimce zayıf olan genç kızlar üzerinde oluşturabilecekleri baskı ile kendilerini güçlü olarak görmek isteyebilirler. Erken yaşlarda cinsellik yaşatabilirler. Her iki tarafında bilgi ve deneyim eksikliği istenmeyen durumlara yol açabilir. Bir çok genç kız çok genç yaşlarda hamile kalabilmekte, kürtaj yaptırmakta, cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanmaktadırlar.

Burda vermiş olduğumuz örnekler yaşanmış olaylardır. Ancak kendisinden yaşça daha büyük birisi ile ilişki içinde bulunmak, illede işikinin başarısız olacağı diye bir koşul da yoktur.

Genç bir kızın, karşısında bulacağı ve kendisine ilgi gösteren, kendisi ile bir ilişkiye girmek isteyen kişileri sorgulaması gerekmektedir. Bu konuda ailelerin büyük dikkat göstermesi ve kızlarına yardımcı olması gerekmektedir.

Çocuklarıın ve yetişkinliğe adım atan gençlerin sevgi ve ilgi gereksinimlerini yeterince sağlamak çok önemlidir. Aksi takdirde bu gereksinim bunu veren yada verir gibi yapan kişilerde aranabilir.

Aşk dopingi yiyecekler!

Seks hayatınız monoton ve eskisi gibi heyacanlı değil mi? O halde yiyeceklerden yardım alın. Bazı yiyecekler libidoyu arttırıyor, sönmeye yüz tutmuş duyguları harekete geçiriyor...

İngiliz doktor Carol Cooper'ın libidonuzu artıracak ve seks yaşamınızı renklendirecek on afrodizyak tavsiyesi şöyle:

• İstiridye: İstiridyenin afrodizyak olduğu yıllardır biliniyor. İçindeki çinko spermin çoğalmasına neden olduğu gibi cinsel isteği de artırıyor. Eğer istiridye bulamazsanız çinko tabletleri alın. Ancak günde 9.5 miligram'dan fazlası kusma ve baygınlık hissi verebilir.

• Hindi: İstiridyeden daha fazla çinko ihtiva ediyor. Üstelik daha ucuz ve protein açısından da zengin.

• Roka: Bolca demir ve C vitamini içeriyor. Hem alyuvarlarınız için iyi hem de cinsel gücü artırıyor.

• Kereviz: Vücuttaki oksitlenmeyi önlediği gibi kadınlarda adet dönemi öncesi şişkinliğin de önüne geçiyor. İdrar sökücü özelliği de var.

• Muz kabuğu: Özellikle kabuğu ile pişirilen muzun afrodizyak etkisi daha fazla.

• Çikolata: Çikolatının afrodizyak etkisi yıllardır biliniyor. Ayrıca mutluluk hissi veren beyindeki kimyasal hormonların salgılanmasına yardımcı oluyor.

• Fıstık fındık: Cinsel gücü artıran E vitamini içeriyor.

• Bal: Cinsel gücü artırmanın yanı sıra mikroplara karşı dayanıklılık sağlıyor.

• Ginseng: Çin'de yıllardır seks sorunları için kullanılıyor. Şeker hastalığına iyi geldiği gibi seks isteğini de artırıyor.

• Zencefil: Daha ateşli olmanızı sağlıyor (Kanı sulandıran ilaç kullananların dikkatli olmasında yarar var.)

Sevişmenin süresini uzatın

Erken boşalma oldukça sık rastlanan ama en kolay tedavi edilebilen cinsel sorunlar arasında yeralıyor. Psikolojik tedavi ve bir kaç basit teknikle erken boşalma endişesinden sıyrılıp, sevişmenin sizin için yine doğal bir zevk halini almasını sağlayabilirsiniz

Sevdiğiniz insanla birliktesiniz. Mutlu ve heyecanlısınız. Fakat herşey planladığınız gibi yürümüyor, heyecanınız doruktayken, birden durmak zorunda kalıyorsunuz. Çünkü eşiniz hiç beklemediğiniz bir anda erken boşalmayı engelleyemiyor ve sevişmeniz tam başlamışken bitiyor.

Erken boşalma, cinsel terapi görmek için psikologlara başvuran çiftlerin yaşadığı en yaygın problem. Bu konuda yapılan araştırmalar her iki erkekten birinin hayatının belli bir döneminde erken boşalma sorunu karşılaştığını gösteriyor. Aslında erken boşalma kişiden

kişiye değişen bir kavram. Bazıları 30 saniyede boşalırken, bazıları bunu daha uzun sürdürebiliyorlar. Uzmanlar ortalama sevişme süresinin evli erkekler için 3 dakika civarında olduğunu söylüyor. Gerçekte partneriniz sevişmeyi başlar başlamaz sonlandırmıyorsa erken boşalma sorunu yok demektir.

Erken boşalma tıp literatürlerinde, sevişme esnasında varılan doruk noktasını, eşini tatmin etmeyi bekleyecek kadar uzatamama olarak tanımlıyor. Bazı erkekler, kadının orgazmı yaşayabilmesi için vajinal ilişkinin yanısıra elle uyarımın da gerekli olduğu gerçeğini görmezlikten geliyor. Bu da cinsel iletişimsizliği başlatan süreçte yapılan en ciddi hatalar arasında yeralıyor. Sonuç olarak erkek kendini kontrol edemediği için büyük bir suçluluk duygusuna kapılıyor.

"Erken boşalma fiziksel bir bozukluk değil

Batılı bazı bilim adamları erken boşalmanın, sanılanın aksine anormal bir durum ya da olmadığını, bu karakterin bize atalarımızdan geçtiğini söylüyorlar. Atalarımızdan kalan inanışa göre, insanoğlu zamanla cinsel hazzı arttırmanın yollarını öğrendi ve erotik düşüncelerle sevişmeyi uzatabildi. Ama yine de bu kalıtsal karakterden kurtulmak mümkün değil."

Bu teorinin doğru olup olmadığı bilinmiyor. Ancak gerçek olan bir şey var ki, o da erken boşalmanın merkezi sinir sistemiyle yakından ilgili olduğu. Sinir sistemimiz 2 kısımdan oluşur. İstemimiz dahilinde çalışan kısmı cinsel ilişki sırasında sertleşmeyi, istem dışı çalışanı ise boşalmayı yönetir. Sağlıklı bir erkekte her iki kısım uyumlu bir şekilde çalışır ve günlük davranışları yönetirler. Erken boşalan bir erkekte büyük bir olasılıkla istemdışı sinirler daha baskın, uzun süre ereksiyon halinde kalanlarda ise istem dahilindeki sinirler daha baskın çalışır. Ayrıca erkeğin kişilik özellikleri de cinsel hayatında önemli rol oynar. Örneğin romantik tipli ve cinsel içgüdüleri zayıf olanlarla, mantığıyla hareket eden erkekler, erken boşalma riskiyle daha fazla karşı karşıyadırlar.

Mastürbasyon erken boşalma nedeni

Uzun süre ereksiyon halinde kalamamanın temel sebeplerinden biri de mastürbasyonu fazlaca deniyor olmak. Eğer bir erkek 13 yaşında kendi kendini tatmin etmeye başlıyor ve bunu sıkça yapıyorsa, 20'li yaşlara geldiğinde karşı cinsle girdiği cinsel ilişkilerde problemler yaşama olasılığı oldukça yüksektir. Çünkü erkek küçük yaşlardan beri kendini bu şekilde boşalmaya şartlamıştır ve cinsel ilişkiye başladıktan sonra tek amacı bunu bir an önce sonlandırmaktır.

Diğer bir neden de kadının cinsel isteksizliğidir. Eşinin isteksiz davranışlarını 'karım seksi sevmiyor ve beni istemiyor' diye yorumlayan bir erkek, mümkün olabildiğince çabuk sona ulaşmaya çalışabilir. Bu aynı zamanda eşler arasındaki iletişim eksikliğinin de bir işaretidir.

Tedavi yöntemleri

Erken boşalma, tedavisi en kolay cinsel problemlerden biri. Eşlerin beraberce katılacağı bir psikolojik terapide, tedavinin başarı ile sonuçlanma şansı yüzde 90 oranında artabiliyor. Bugün içi bilinen tedavi yöntemleri ise şunlar:

Lokal Uyuşturucular

Penis ucunun hassasiyeti lokal uyuşturucularla azaltılabilir. Ancak bunları çok sık kullanmak da sakıncalıdır. Bu yüzden geciktiricileri nadiren kullanın ve kullandığınız zaman prezervatif takmayı ihmal etmeyin.

Lokal Baskı Uygulamak

Erkek doruğa yaklaştığını hissettiği anda kendini geri çeker ve penisin ucunu parmaklarıyla 3 - 5 saniye sıkarsa boşalma geciktirilebilir. Bu yöntem ereksiyonu % 10 ile 30 oranında azaltır ve belli bir süre uygulandığında erkeğin kendini kontrol yeteneğini arttırır.

Çin Tekniği

Eski çağda Çinliler boşalmayı geciktirmek için "Oynak Yol" adını verdikleri yöntemi uygularlardı: Erkek boşalacağını anladığı zaman sol elin baş ve orta parmaklarıyla, testis ve anüs arasında kalan bölgeyi derince bastırır. Bu arada nefesini ona kadar sayarak tutar ve verir. Bir iki kez tekrarlandığında erteleme gerçekleşir.

Beyninizi Kullanın

Zamansız bir boşalmayı engellemek istiyorsanız, o an başka şeyler düşünmeye çalışın. Örneğin 50'ye kadar sayın, o gün ne yediğinizi düşünün ya da günlerden hangisi olduğunu hatırlamaya çalışın.

"Davranış terapisiyle erken boşalmayı önleyebilirsiniz"

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Cinsel Fonksiyon Bozuklukları Merkezi Başkanı Prof. Dr. Halim Hattat, erken boşalmanın fizyolojik ve psikolojik kökenli bir çok nedeni bulunduğunu söylüyor. Erken boşalmanın komplike ama tedavisi mümkün bir durum olduğunu belirten Hattat şöyle konuşuyor: "Öncelikle sorunun fizyolojik mi yoksa psikolojik kökenli mi olduğu araştırılmalı. Neden fizyolojik ise, hemen o nedeni ortadan kaldırmaya yönelik tedavi planlanır. Ancak neden genellikle psikolojik kökenlidir. Bu durumda ise genellikle psikoterapi uygulanır. Psikoterapide erkeğe davranış terapisi olarak adlandırılan bir yöntemle, parmaklarını kullanarak boşalmayı geciktirebileceği bir takım teknikler öğretilebiliyor.

Erken boşalmanın nedenleri çeşitli olabilir ama, tedavisi kesinlikle mümkündür. Yeter ki erkek, kendi durumunu ciddiye alsın. Ayrıca bir takım geciktirici kremler veya spreylerle de sorunu çözebileceğini de düşünmemeli. Erken boşalma problemi olan bir erkek kalıcı bir çözüm için psikoterapiye ihtiyacı olduğunu unutmamalıdır."

G noktası kanıtlandı

Kadınların cinsel sırlarından biri de meşhur "G noktası" hiç kuşkusuz. Cinsellikle ilgili bilgi veren kaynaklar hep kadındaki G noktasından sözeder. Ancak G noktasının varlığı da tartışılır.

İtalyan bilim adamları, uyarıldığında kadınların orgazm olmasını sağlayan G noktasını bulduklarını ilan etti. G noktası ilk kez 1950’de seksolog Ernest Grafenberg tarafından dile

getirilmişti. L'Aquila Ünversitesi araştırmacılarından Dr. Emmanuele Jannini, G noktasının kadının midesine doğru, vajinanın en dip bölgesinde, Skene guddesine yakın bir yerde olduğunu bildirdi.

Noktanın birkaç santim büyüklüğünde olduğunu belirleyen bilim adamları bu bölgenin cinsel ilişki sırasında PDE5 adlı bir protein salgıladığını; PDE5 salgısı fazla, Skene guddesi ise büyük olan kadınların daha kolay orgazm olduklarını belirtti. Jannini "Kadının anatomisini öğrenmek için bu zamana kadar beklemek zorunda kaldık dedi.

Aşk+Seks=Sağlık

Bilim adamlarına göre sevgiyle gerçekleştirilen cinsel ilişki her derde deva. Sevişme, kasları gevşetiyor, acıyı dindiriyor, kalbi çalıştırıyor, form veriyor.

MARMARA Üniversitesi'nden Prof. Dr. Ferruh Şimşek, sevgiyle yaşanan cinselliğin mutluluk hormonlarını harekete geçirerek vücuda sayısız fayda sağladığını dile getirdi. Cinsel ilişkinin her bedensel fonksiyon gibi eksiksiz ve doğru olması gerektiğini belirten Şimşek, cinsel rahatsızlıkları olanları bunun bir sağlık sorunu olduğu bilinciyle hekimlere başvurmaya çağırdı.



İşte cinselliğin sağladığı yararlar:

- Kasları gevşetir: Cinsel ilişkide doyum sağlandıktan sonra, bütün vücutta fiziksel ve ruhsal tatmin, rahatlık duygusu oluşur. Orgazm sonrası yaşanacak rahatlama, belirgin farklılıklarla ortaya çıkar.

- Kan dolaşımını artırır: Cinsellik vücut için efordur. Aynı iki kat merdiven çıkmak ya da hafif bir egzersiz yapmak gibidir. Vücut daha fazla efor harcar. Kalp atışları hızlanır.

- Mutluluk verir: Mutluluk veren hormonların salgılanmasına neden olur. Endorfin, serotonin ve dopamin hormonları coşkuya yol açar.

- Acıları azaltır: Cinsel ilişkinin gevşetici etkisi, kas çekilmelerinde meydana gelen acıları da hafifletir.

- Formda hissettirir: Doygunluk, rahatlama ve sevginin bir sonucu olduğu için bedensel ve ruhsal katkısı vardır. Sevgiyle ve doygunlukla yapılan cinsellik formda hissettirir.

- Olumlu düşünmeyi sağlar: Orgazm sonucu serbest kalan enerji, olumsuz düşünceleri önleyip, olumlu bir bakış açısı verir.

- Adeti düzenler: Düzgün bir cinsel hayat hormonal dengeyi korur ve adetin düzenli olmasını sağlar. Düzenli orgazm yaşayan kadınlar kanlarındaki endorfin miktarından dolayı düzenli ve ağrısız adet görürler.

Penis büyüklüğü ve orgazm

Bilimsel olarak yapılan çalışmalar, orgazmın şiddeti ile penis büyüklüğü arasında bir ilgi olmadığını ortaya koymuştur.



Gelelim penisin kaç santim olması gerektiğine uzmanlar, üreme işlevini gerçekleştirebilmesi için penis uzunluğunun vajina derinliğiyle eşit olması gerektiğini belirtiyor. Yani, vajinanın ebadı 9 santim olduğuna göre penisin üreme için gerekli olan boyutunun da en az 8 santim olması şart. Penisi cinsel yaşamda haz alma aracı olarak düşündüğümüzde ise boy ve kalınlık için tam bir ölçü vermek mümkün değil. Uzmanlar, peniste 10 – 12 santimlik boy ve 1,5 – 2 santimlik kalınlığın partnere cinsel haz verebilmek için yeterli olduğuna dikkat çekiyor.

Ancak orgazm beyinde gelişen bir olaydır, kişinin psikolojisi ile yakından ilgilidir. Uzun ve kalın bir penisi görmek bir kadını daha fazla heyecanlandırabilir ve ilişkiye doğru yönlendirebilir.

Ayrıca penisin normal durumu ile sertleşme durumu arasında büyük farklar olabilir. Yani sönükken çok iri gözüken bir penis sertleştiğinde daha büyük bir hal almayabilir.

Eğer bir kadın, sırf bilgisizlikten ötürü, büyük bir penisin kendisine daha çok zevk vereceği düşüncesine saplanmışsa ve bu saplantıdan ötürü küçük penisler kendisine psikolojik bir haz vermiyorsa, sorun organ büyüklüğünden değil, yalnızca bir psikolojik koşullanmadan kaynaklanmaktadır.

Bu arada en çok sorulan sorulardan olan piyasada satılan penis büyüttüğü iddia edilen vakum pompaları veya şu ve bu gibi metotlar gerçek dışıdır, kandırmacadır, hiç bir faydaları yoktur. Bu penis büyüttüğü ileri sürülen vakum pompaları büyütmek bir yana penis sertleştiğinde içindeki kanı tutan kapakçıklara ters basınç yolu ile zarar vermekte ve sertleşme problemleri yaratmaktadır.

Şimdiye kadar tıbbi kayıtlara geçen en uzun penisin 33,5 cm uzunluğunda ve 15 cm çapında olduğu belirtiliyor. Şunu söyleyelim; çok büyük penis insana sadece problem getirebilir. Neden derseniz;

1. Vajinadan daha uzun ve geniş bir penis, acı verebilir.

2. Penis büyüdükçe, ereksiyon zorlaşır.

Sonuç olarak; Seks Terapisti Julie Gole bakın ne diyor: "Eğer ideal bir penis tasarımı yapabilseydik, bu kapı tokmağı gibi, "kısa ve kaim olurdu."

Cinsellik Araştırmasının Sonuçları

Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği, Türkiye'de 20 ilde yaptığı cinsellik araştırmasının sonuçlarını açıkladı. İşte Türk halkının yanlışları ve takıntıları...

Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği'nin (CETAD) 20 ilde bin 7 kişiyle yaptığı kamuoyu araştırmasına göre, Türk halkının cinsel konularda başlıca bilgi kaynağını çevre ve arkadaşlar oluşturuyor.



CETAD'ın, yüzde 90 oranında AB tarafından finanse edilen, Sağlık Bakanlığı Türkiye Üreme Sağlığı programı kapsamında desteklenen 'Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk' projesi, Swissotel'de düzenlenen basın toplantısıyla tanıtıldı.

Toplantıda, bu alanda Türkiye'de yaşanan sorunlar ve çözüm yolları konusunda haberdarlık ve duyarlılığın artırılmasını amaçlayan proje kapsamında tamamlanan 'Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Araştırması' sonuçları da açıklandı.

Projenin ilk etkinliği olan araştırmanın sonuçlarını açıklayan Proje Direktörü Doç. Dr. Cem İncesu, 16 yaş ve üzeri arasında yapılan araştırmaya göre, Türk halkının cinselliği hala 'kulaktan dolma bilgilerle' öğrendiğinin ortaya çıktığını söyledi. İncesu, özellikle ergenlik yaşlarında cinsel konularda bilgi edinme kaynağı olarak çevre ve arkadaşların yüzde 51, yetişkinlerde ise yüzde 34 ile ilk sırada yer aldığını anlattı. İncesu, aynı soruya cevap olarak eşini gösterenlerin oranının kadınlarda yüzde , erkeklerde ise yüzde 5 olduğuna dikkati çekti.

Doğum kontrol yöntemlerinin bilinirliğinin ise yüksek oranda olduğunu belirten İncesu, buna karşın uygulamaya bakıldığında prezervatifle korunma oranının yüzde 28, 'dışarı boşalma' yönteminin yüzde 16, doğum kontrol hapıyla korunma oranının yüzde 10'da kaldığını söyledi. İncesu, araştırmaya göre Türk toplumunun 4'te birinin ise hiçbir korunma yöntemi kullanmadığını, bu cevabı verenler arasında ise başta yüzde 30 oranıyla evli erkeklerin bulunduğunu anlattı.

CİNSELLİKLE İLGİLİ DEĞER YARGILARI

Cinsellikle ilgili değer yargılarına ilişkin sorulara verilen cevaplara da dikkati çeken İncesu, 'bekaret kadının namusunun simgesidir' ifadesine, araştırmaya katılanların yüzde 75'inin 'katılıyorum' yanıtını verdiğini söyledi. İncesu, 'erkekler bekareti bozulmamış kızlarla evlenmelidirler' ifadesine, araştırmaya katılanların yüzde 64'ünün, 'kadının bekareti ancak evlilikle bozulmalıdır' ifadesine ise yüzde 78'inin 'katılıyorum' yanıtını verdiğini bildirdi.

İncesu, 'namus/töre iddiası/söylemiyle işlenen cinayetler ülkemizin gelenek ve görenekleri çerçevesinde anlaşılabilir/kabul edilebilir bir konudur' ifadesine 'kesinlikle katılıyorum' diyenlerin oranının yüzde 10 olduğunu belirterek, bu oranın önemine işaret etti.

'Okullarda cinsel eğitim verilmeli' diyenlerin oranının yüzde 79 olmasının sevindirici olduğunu belirten İncesu, görüşülen kişilerin önemli bir oranının yaşadıkları toplumu cinsellik konusunda 'bilgisiz', kendilerini ise 'bilgili' olarak tanımladıklarına işaret etti. İncesu, medyada cinsellik konusunda dikkati çeken haberler konusunda ise sırasıyla 'evlilik ve kadın-erkek ilişkilerindeki sorunlar', 'cinsellikle ilgili yaşanan sorunlar' ve 'cinsel yolla bulaşan hastalıklar' cevaplarının verildiğini belirtti.

PROJE

'Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Alanında Ulusal ve Yerel Medya Yoluyla Savunuculuk' projesinin 12 ay devam etmesi planlanıyor. Projeyle, İstanbul, İzmir, Diyarbakır ve Bursa'da cinsel sağlık ve üreme sağlığı alanında 8 ayrı dosya ile kamuoyunun medya aracılığıyla bilinçlendirilmesi hedefleniyor.

Düzenli aralıklarla medya mensuplarıyla paylaşılacak söz konusu dosyalar 'Cinsel Yaşam ve Sorunları', 'Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Alanında Erkekte Sağlıklı Yaşlanma', 'Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Alanında Kadında Sağlıklı Yaşlanma', 'Güvenli Cinsellik', 'Kadın Cinselliği', 'Erkek Cinselliği', 'Gençlik ve Cinsellik', 'Seks Ticareti' başlıklarından oluşacak.

Toplam 290 bin Avro bütçe ayrılan projenin bilimsel altyapısını oluşturan Çalışma Grubunda, Doç. Dr. İncesu'nun yanı sıra İstanbul Tıp Fakültesi Kadın Sağlığı ve Eğitim Araştırma Birimi Başkanı Prof. Dr. Ayşen Bulut, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Engin Eker, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Ferruh Şimşek, Türkiye Psikiyatri Derneği Başkanı Prof. Dr. Şahika Yüksel, Uzman Doktor Haluk Pektaş, Türkiye Aile Sağlığı Planlaması Vakfından sosyolog Nurcan Müftüoğlu ve Proje Koordinatörü Azime Acar yer alıyor.

14 Eylül 2006

Cinsel ilişki sıklığı

İnsanların en çok merak ettiği konulardan biri cinsel ilişki sıklığının ne kadar olması gerektiğidir. Uzmanlar bu sıklığın çeşitli etkenlere bağlı olarak değiştiğini belirtiyorlar.Her kadın ve erkeğin cinselliğe ilgisinin, cinsel etkinlik gereksinin farklı olacağını belirten uzmanlar, aynı birey için de yaşamının farklı dönemlerinde, kişiye, ilişkiye ve ortama ilişkin birçok etkene göre değişiklikler olacağını kaydetti.



Cinselliğin birçok alanında olduğu gibi, istenen cinsel ilişki sıklığı için de standartlardan söz etmenin doğru olmayacağını vurgulayan uzmanlar, yapılan araştırmalarda, cinsel yaşamlarını sorunsuz kabul eden gönüllü çiftlerin ortalama olarak haftada iki kez cinsel ilişkide bulunmak istediklerinin görüldüğünü kaydetti.

Araştırmaların genellenmesi yanlış

Uzmanlar, bu konuda yapılan araştırmaların tam olarak gerçeği yansıtamayacağına dikkat çekerek, insan yaşamına ilişkin konularda, ortalama değerlerin toplumun "normal"i olarak değil, toplumdaki insanların çoğunluğunun taşıdığı özellikler olarak düşünülmesi gerektiğini, aynı toplumda değerlerin dışında kalan birçok kişinin olacağı ifade edildi.

Cinsel yaşamı kişiler belirler

Birçok kişinin, kendisinin de cinsel eşinin de cinsel isteğine ve yaşam koşullarına bakmaksızın, doğru ya da gerekli olduğuna inandığı bir sıklıkta cinsel ilişki kurmak gerektiğini düşündüğünü ve bu gerçekleşmediğinde cinsel yaşamını doyumsuz bulduğunu vurgulayan uzmanlar, kişinin gerekli bulduğu cinsel ilişki sıklığının, günde bir kaç kere ya da yılda bir kere olabileceğini dile getiriyor.

Konuşarak kendinize göre belirleyin

İstenen cinsel ilişki sıklığında uyuşamamanın, çift için önemli bir cinsel sorun kaynağı olduğunu ifade eden uzmanlar, her zaman bu sorunun altında gerçek bir cinsel işlev bozukluğu bulunmadığını dile getirdi. Uzmanlar, cinsel olarak farklı düşünen çiftlerin konuşarak ortak bir noktada birleşebileceklerini vurguladı.

16.09.2006

Kimselere soramadığınız seks soruları

İşte kimselere sorulamayan, ama her "çiftin" bilmesi gereken seks yaşamına dair ilginç sorular ve yanıtları...

1. Öpüşmekle AIDS kapılır mı?



Ara sıra bununla ilgili bazı söylentiler çıkmasına rağmen, HIV virüsünün öpüşmekle hiçbir şekilde insandan insana geçmeyeceği tesbit edildi. Tükürükte virüs bulunabilir, ancak konstrasyonu o kadar düşüktür ki, risk taşımaktan uzak kalır.

Virüsün en çok bulunduğu sıvılar kan, sperm ve vajinal akıntıdır. HIV'den korunmanın en iyi yolu prezervatif kullanmaktır. Bazı uzmanlar oral seks sırasında bile prezervatif önerir. Bunun nedeni de şudur: Ağızda ufak yara ve çizikler varsa, virüs taşıyan spermin oraya girmesiyle birlikte enfeksiyon kapılabilir.

2. Vajina kokusu sevilmediği zaman ne yapılabilir?

Her kadının vajinası hafif asitli bir koku salgılar, bu son derece normaldir. Bu kokunun erkekler için başdöndürücü ve uyarıcı olduğunu ekleyelim. Tabii bu bölgenin hijyeni çok önemli. Vajinanızı her gün, isterseniz seksten önce de yıkayın. Kokusuz bir sabun kullanmanız yeterli, böylece doğal kokunuz kaybolmaz. Çünkü uzmanlar çeşitli kokulu sabunlardan ve kozmetik ürünlerden uzak durmanızı tavsiye ediyor. Çünkü bu ürünler bu bölgede yaşayan bakterilerin doğal dengesini bozup rahatsızlıklara yol açabilir.

3. Hassas bir klitorise sahip olunduğunda seks sonrası acı hissedilmesinin sebebi nedir?

Klitoris uyarıldığı zaman kabarır ve yükselir. Tekrar eski haline dönmesi ve alçalması yarım saat kadar sürebilir. Orgazm sonrası dokunmaya karşı hassas olması normaldir. Çünkü bu sırada açık pozisyondadır.

Eğer ilişkinin üzerinden saatler geçtikten sonra bile acı varsa, bunun sebebi partnerinizin tekniği olabilir. Sert davranıyor olması ya da sizin aşırı derecede alkollü olmanız (alkol bu bölgenin uyuşmasını sağlar), acı hissetmenize yol açabilir.

4. Prezervatif ağızla takılabilir mi?

Bunu yapabilmek için biraz deneyimden başka bir şeye ihtiyacınız yok!

Acemiler için işte öneriler: Sprem öldürücü içermeyen bir prezervatif seçmelisiniz. Çünkü sprem öldürücü maddelerin tadı kötü gelebilir. Kayganlaştırıcı kremler içeren veya çeşitli tadları olanları seçebilirsiniz. Prezervatifi baş tarafı içerde kalacak şekilde dişlerinizin arasına alın. Çok sıkı tutmamaya özen gösterin. Yoksa dişleriniz onu patlatabilir. Partnerizin cinsel organına yerleştirdikten sonra prezervatifi dudaklarınıza yuvarlayın ve takın. Dudaklarınız yerine dilinizi de kullanabilirsiniz.

Daha geleneksel takılanlar için elle takma yöntemini hatırlatmakta fayda var. Paketi yavaşça açınki prezervatif zarar görmesin. Prezervatifin başındaki havayı sıkarak dışarı atın ve prezervatifi takarak yuvarlamaya başlayın. İçindeki spermleri akıtmaması için ilişki biter bitmez prezervatifi çıkartın.

5. Orgazmı kolaylaştıran nefes tekniği nedir?

Orgazma yaklaşırken nefes hızlanır ve sanki göğsün alt tarafıyla soluk alınıyormuş gibi olur. Orgazmı çok daha şiddetli yaşamak için yapmanız gereken derin nefes almak. Özellikle nefesinizi diyaframdan almak size daha çok yardımcı olacaktır.

6. Fazla seks vajinayı gevşetir mi?

Sözkonusu bile değil. Tam tersi, düzenli seks vajinanın girişindeki kasları kuvvetlendirir. Bu kasların ve dolayısıyla vajinanın gevşemesine neden olan tek şey doğum ve yaşlanmadır. Bu kasların fonksiyonunu ayakta tutmak için seks dışında da egzersiz yapabilirsiniz. Örneğin tuvelete gittiğinizde kasılın ve idrarınızı durdurun. Sonra gevşeyin. Bu egzersizi birkaç tekrarlayın.

7. Bir vajina çok fazla küçük olabilir mi?

Çok küçük vajinaya pek rastlanmaz. Eğer erkek cinsel organının vajinaya girmesi sırasında sorun yaşıyorsanız, bu vajinadan dolayı değil, vajinanın girişini bloke eden ve "himen" denilen bir deri parçasından dolayıdır.

Teorik olarak vajina, içine en büyük penisi alabilecek kadar büyüktür. Ancak korku, depresif durumlar ve sinirsel dönemler vajinayı küçültebilir. Vajinanızın küçüklüğünden şikayetçiyseniz genişletme tekniklerini deneyin. Vajinaya tek tek işaret ve orta parmağınızı sokup aralarında yarım veya bir santim ara bırakmaya çalışın. Bunu yapabiliyorsanız, açıklığınız normal demektir. Ağrı duysanız bile, cinsel ilişki sırasında vajinanız ıslak olacağından bu ağrıyı hissetmeyeceksiniz. Eğer yukarıdaki egzersiz acı vericiyse vajinaya krem sürüp sıcak suya girip öyle deneyin.

8. Fazla masturbasyon zararlı mı?

Bir defada çok fazla masturbasyon yaparsanız, klitorisiniz tahriş olup orgazmı imkansız hale getirebilir. Bu durum çok uzun sürmez, masturbasyona biraz arar verirseniz her şey normale dönebilir.

9. Korunmadan ilişkiye girildiğinde hamile kalınmasını önleyecek bir şey var mı?

Korunmadan seks yaptıktan sonra oluşabilecek bir hamilelikten korunmak için 2 metod var, ama ikisinin de başarısı regl döneminizle ilgili. İlk metod, seksten sonra ilk 72 saat içerisinde alınması gereken bir hapla ilgili. Eğer onu almak için geç kaldıysanız yapmanız gereken tek şey, ilk beş gün içinde doktora başvurup diğer doğum konrol yöntemini size uygulamasını istemeniz.

Şunu hatırlatmadan geçmeyelim: İlk kez korunmasız seks yaptığınız zaman hamile kalma riskiniz yüzde 20'den fazla değildir. Çünkü organlarınız bu değişikliğe bakmayıp ilk önce yumurtanın oluşmasını engelleme eğilimindedir. Ama tabii ilk ilişkide, hatta regl döneminde bile hamile kalanları unutmamak gerekiyor.

10. Oral seks sırasında sperm yutulmasının sakıncaları var mı?

Tıpkı besinler gibi sperm de mideye gidip daha sonra vücuttan atılır. Yoksa spermler vücuda girdikten sonra başka organlara gitmez, sindirim sistemine girip sonra da dışarı atılır. Ama yutulan spermle cinsel yolla bulaşan çeşitli hastalıkları ya da HIV virüsünü kapma olasılığınız çok yüksek!

11. Venüs tepesi nerede?

Kadınların kasık kemiği üzerinde ufak ve tepeye benzeyen bir yağ birikintisi vardır. İşte buna "Venüs Tepesi" denir. Çıplak bir şekilde aynanın önünde dururken bu yeri bacaklarınızın arasında kolayca farkedebilirsiniz. Bazı kadınların, partnerleri tarafından Venüs tepesinden tutulurken bile orgazma ulaştıkları biliniyor.

12. Cinsel ilişki sırasında bir şey hissetmiyorsanız...

Erkek arkadaşınızla seks yaptığınız zaman içinize girdiğini hissediyor ama ondan sonra hiçbir şey hissetmiyorsanız, ne yapmalısınız?... Eğer partnerinizin cinsel organı normalden küçük değilse ve başka biriyle aynı sorunu yaşamadıysanız, sorun partnerinizin içeri girdiğinde ereksiyonunu koruyamamasından kaynaklanmış olabilir. Eğer içeri girdiğinde kısmen ereksiyon oluyorsa, daha iyi hissetmeniz için gerekli sürtünmeyi gerçekleştiremiyor demektir.

13. Bir erkeği ereksiyon halinde tutmak için ne yapmalı?

Sıkma tekniği uygulanabilir. Tam boşalmadan önce erkeğin cinsel organının başını başparmak ve ilk iki parmağınızla kavrayıp sıkın. Başparmağınız cinsel organın göbeğe bakan tarafında olmalı, diğer iki parmak dış tarafında olmalı. Penis sıkma tekniği hem size sevişmek için süre verir hem de partnerinizin kendini kontrol altında hissetmesini sağlarsınız.

14. Bir vajina fazla ıslak olabilir mi?

Bazı kadınlar vajinalarının fazla ıslak olduklarından şikayetçi olurlar. Ancak bu tür olaylara çok nadir rastlanır. Vajinanın ıslaklığıyla ilgili ortaya atılan bir teori var, o da şöyle: "Islaklığın nedeni kişiden kişiye değişebilir. Belli bir cinsel hayata alışık olan bir kadının yeni bir partner bulmasıyla birlikte hayatı tamamen değişebilir. Onun yanında olmak bile ıslaklığa neden olabilir. Bu son derece normaldir."

15. "Frijit" tam olarak ne demek?

Cinsel isteksizlikle eş anlamlı bir kelime. Genelde partneri kadar sık seks istemeyen kadınlara "frijit" yaftası yapıştırıldığını da unutmayın tabii... "Frijit"liğin fizyolojik ya da duygusal birçok nedeni olabilir. Orgazma ulaşma güçlüğü çeken kadınlar için şunları söylemek gerekiyor. Ne olursa olsun rahatlamaya çalışmalılar veya daha uzun bir önsevişme yaşamalılar. Ya da bazen değişik yollarla uyarılmak gerekiyor. Genelde partneri kadar sık seks istemeyen kadınlara "frijit" yaftası yapıştırıldığını da unutmayın tabii...

17 Eylül 2006

Yatakta erkekler daha şanslı!

Kadınların üretkenlik konusunda erkeklerden daha şanssız olmasına yol açan biyolojik gelişiminde, yumurtalarının 3-5 milyonunu daha doğum anında kaybettiği bildirildi.

Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Tüp Bebek Merkezi Müdürü Prof. Dr. Bülent Gülekli, Türkiye İş Bankası tarafından yayınlanan "99 Sayfada Tüp Bebek" isimli kitapta, bu konudaki bilinmeyenleri, halkın anlayacağı dilden okurlarıyla paylaştı.

Prof. Dr. Gülekli, kadınlara göre daha şanslı olduklarını belirttiği erkeklerde üretimin hiç durmadığını ifade etti. Prof. Dr. Gülekli, "Kadında durum böyle değil. Anne karnındaki bir kız bebekte yaklaşık 5 ila 7 milyon arasında yumurta var. Bu bebek doğduğunda yumurta sayısı 2 milyona düşüyor. Yani yaklaşık 3 ila 5 milyonu, nereden bakansanız bakın, daha doğum anında ölüyor" dedi.

Prof. Dr. Gülekli, bunun kadınlar için bir talihsizlik olduğunu kabul ederken, 13 yaşında ilk adetini gören bir genç kızın, sadece 500 bin yumurtasının kaldığını bildirdi. Prof. Dr. Gülekli, şunları kaydetti:

"Diyelim, 13 yaşında ilk adetini gören bir kız, 50 yaşında menopoza girmiş olsun. Demek ki, hanımlar aradan geçen 37 yılda kalan 500 bin yumurtayı tüketiyor. İlk 13 yılda 1.5 milyon yumurta heba oluyor.

28 günde bir adet görmek, yılda 13 defa demektir. Bunu da 37 yılla çarparsak 500 yumurta kullanılmaktadır. O halde hanımlar, 500 bin yumurtanın 500 tanesini üremek için kullanırken, geriye kalan 499 bin 500'ünü, günümüzde tıbbın önüne geçemediği programlı hücre ölümüyle kaybediyorlar."

Tüp bebek tedavisinde bugün yapılanın, yola çıkan yumurtaların bir kısmını ölmekten kurtarmak olduğunu ifade eden Prof. Dr. Gülekli, "Doğal bir şekilde kaybedilen yumurtaların ölmesini birileri önleyebilirse, Nobel Tıp Ödülü'nü kazanır. Keşke bunu ben bulsam" dedi.

Dünya verileri

İnfertilite (kısırlık) konusuna da değinen Prof. Dr. Gülekli, Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, çiftlerin yüzde 8-10'unun kısırlık sorunu olduğunun hesaplandığını, bunun da dünya çapında 50-80 milyon insanın bu sorunla karşı karşıya bulunduğu anlamına geldiğini belirtti. Prof. Dr. Gülekli, tüp bebeğin, tıbbın ulaştığı en gelişmiş üreme teknolojisi olmasına karşın yüzde yüzlük başarının bulunmadığına işaret etti.

Maliyeti ortalama 2 ile 3 bin YTL arasında değişen tüp bebek tedavisiyle başarı oranının yüzde 35-40 arasında bulunduğunu belirten Prof. Dr. Gülekli, "Doğanın bize sunduğu aylık gebe kalabilme oranı yüzde 27 civarında. Demek ki, tıp bugün, programlandığımız şekilde insana verilen rakamların üzerine geçebilmiş" dedi.

Önce kariyer, sonra bebek

Dünyada yeni bir yöntem olan vitrifikasyon ile artık yumurtayı dondurmanın mümkün olduğunu belirten Prof. Dr. Gülekli, bu konuda Türkiye'de bazı yasal sınırlamaların bulunduğunu, ancak tıbbi zorunluluk ve kişinin kendisinde kullanılması şartı ile izin verildiğini kaydetti.

Prof. Dr. Gülekli, üniversitede okuyan bir genç kızın yumurtalarının, ilaç kullanmaksızın olgunlaştırılıp dondurulmasıyla saklanabileceğini belirterek, "Bunu, bir bankaya para yatırmak gibi düşünün. İleride ihtiyacı olduğunda kullanmak üzere saklatabilir. O zaman kariyerini sonuna kadar götürüp, ileride kendi yumurtalarıyla gebe kalabilir. 21-22 yaşında dondurduğu yumurtasıyla 38 yaşında hamile kalabilir" dedi.

Gelinen noktada bilim ve teknolojinin güvenli kullanımının çok önemli olduğunun altını çizen Prof. Dr. Gülekli, kötü niyetli insanların elinde bütün bu imkanların bir silaha dönüşmesinin an meselesi olduğunu da kaydetti.

Stresini yatağa taşıma

Birçok hastalıkta olumsuz faktör olan stres, erkeklerin cinsel yaşamını da kâbusa çevirebiliyor. Stresle ortaya çıkan kimyasal maddeler damarlarda sigara gibi kasılma yapıyor.

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Üroloji Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Bülent Alıcı, "Erkekler bu sözü pek sevmiyor ama stres pek çok hastalık için risk faktörü. Sertleşme sorunu da bunun içinde" diyor.

Stres cinselliği nasıl etkiliyor?

Erkekler bu sözü duymak istemiyor ancak stres pek çok hastalık için risk faktörü. Stres yoğun olmazsa direncimizi artıran bir etki gösterebilir ama yoğunlaştığı zaman başta sertleşme sorunu olmak üzere pek çok hastalığa davetiye çıkarır. Stresle ortaya çıkan kimyasal maddeler önce sigara gibi damarlarda kasılmaya neden olur, uzun zaman içinde de kan basıncını yükselterek damarlarda kalıcı hasara yol açar. Penise, kalbe, beyine kan az gider. Stresle eşler arası ilişkide de bozulmalar olur. Kısırdöngü haline gelebilen bu durumda hem fiziksel hem de ruhsal etkilenme ortaya çıkar. Dolayısıyla stresimizi azaltacak tedbirlere başvurmak genel sağlığımızla birlikte cinsel sağlığımız için de koruyucu olacaktır.

Sertleşme sorununda teşhis kolay mı?

16'ncı yüzyılda Avrupa'da bir kadın eşindeki sertleşme sorunu nedeniyle boşanmak istediğinde hâkim, erkeğin sertleşme yeteneğini kontrol için mahkemede bir grup tanık önünde eşiyle ilişki kurmasını istermiş.

Neyse ki günümüzde gelişmiş tanı yöntemleriyle sertleşme sorununa yol açan nedenler ortaya çıkarılabiliyor. Tanı için en önemli nokta, tıbbi ve cinsel hayata ilişkin hikâyenin iyi alınmasıdır. Hasta-doktor arasındaki bu konuşma sorunun tedavisinin temel taşıdır. Sorunun ruhsal veya fiziksel kaynaklı olup olmadığı tahmin edilebilir.

Bazen hastanın anlattıkları gerçek durumu yansıtmayabilir. İlk görüşmede olmasa bile bir sonraki görüşmede hastanın eşiyle birlikte hikâyeyi doktora anlatması daha doğru bir yaklaşım. Şikâyetin ne şiddette olduğu, kişinin kendi kendine doldurduğu bazı sorgu formlarıyla anlaşılabilir. Psiko-seksüel hikâye, fizik muayene ve bazı laboratuar testleri tanı için çoğunlukla yeterlidir.

Özel durumlarda intrakavernöz enjeksiyon, penil doppler ultrasonografi, NPT testi gibi ileri tanı yöntemleri gerekebilir.Hepsini yaptırmak gerekmez.

Devamı..

http://www.e-kolay.net/saglik/Haber.asp?PID=613&HID=3&HaberID=407132&Page=1

19.09.2006

Kadınlarda cinsel uyarı bölgeleri

Kadın cinselliği oldukça karmaşıktır ve bu özelliğiyle erkeklerden belirgin şekilde ayrılır. Kadınlar cinsel ilişkide erkeklere göre çok daha fazla seçicidirler ve bir erkeği yeterince tanımadan onunla cinsel bir beraberliğe "sıcak bakmazlar". Kadınların çoğunun erkeklerden farklı olarak duygusal anlamda "bir şeyler hissetmeksizin" bir erkekle beraber olmaya istekli olmayacakları rahatlıkla söylenebilir.

Ünlü psikanalist Karen Horney eserlerinde insanın doğasının temelde sevgi veya güç arayışı içerisinde olduğunu ve bir insanın davranışlarını yönlendiren en önemli etkenlerden birinin bu arayışını tatmin etmek olduğunu ima etmiştir. Bu görüşe göre insanların bazıları diğerlerinin kendilerini sevmesine önem verirken, diğerleri sevilmekten çok güçlü olmak peşindedirler.

Bu görüşün devamında Horney, kadınların yapısal olarak daha çok sevgi odaklı, erkeklerin ise güç odaklı olduğu görüşünü taşıdığını ifade etmiştir. Yani Horney'e göre kadın için bir erkeğin sevgisini kazanmış olmak ön plandayken, bir erkek için ön planda olan kadının onu güçlü görmesidir.

Karen Horney sevgi ve güç arayışının cinselliğe de yönlendiğini, kadının cinselliği daha çok "seviliyor olmanın" bir ifadesi olarak gördüğünü, erkeğin ise cinselliği "güçlü olmanın, kadına sahip olmanın" bir ifadesi olarak görme eğiliminde olduğunu belirtmiştir.

Cinsel Uyaranlar

Uyaran, beynimizin bilinçli bölgesinde bize bir duygu yaşatan ve bizi belli bir davranışa yönlendiren bir mesajdır. Refleks uyaranlar bizi otomatik davranışlara yönlendirirken karmaşık uyaranlar öncelikle bir "his" yaşamamızı sağlar ve daha sonra bizi harekete geçirir.

Beynimiz çok çeşitli uyaranları algılama yeteneğine sahiptir. Tüm uyaranların ortak özelliği duyu organlarımız vasıtasıyla alınması ve bir kimyasal mesaja dönüştürülerek beynimize aktarılmasıdır.

Gözler, kulaklar, burun, tad alma organlarımız ve cildimizle algıladıklarımız yukarıda anlatılan bir şekilde beynimize ulaştırılır ve bir tepkinin doğmasına neden olur. Sevdiğimiz birinin görüntüsü veya sesi bize daha farklı bir duygu yaşatırken, sevmediğimiz birini görmek veya sesini duymak bize yaşattığı olumsuz duyguyla bizi o kişiden ruhsal veya fiziksel olarak uzaklaşma davranışında bulunmaya yönlendirir.

NLP adı verilen ve son zamanlarda giderek yaygınlaşma eğiliminde olan öğretiye göre insanlar duyularında seçici davranmaktadırlar. Bazı insanlar dokunsal, bazıları işitsel, bazıları ise görsel uyaranlardan daha fazla etkilenmekte ve daha çok etkilendikleri uyaran onlarda daha bariz davranış değişikliği oluşturmaktadır.

Bu görüş cinsel uyaranlara aktarıldığında çıkan sonuç şudur:

Bazı insanlar dokunulmaktan, bazıları cinsel içerikli konuşmalardan ve seslerden, bazıları ise cinsel içerikli görüntülerden diğer uyaranlara göre daha fazla etkilenmekte ve kişinin tercih ettiği uyaran onu cinsel açıdan daha fazla uyarmaktadır.

Bir örnek vererek bu teori daha iyi anlaşılabilir hale getirilebilir: Bir erkek, daha önceden beraber olduğu bir kadını yalnızca sözleriyle etkileyebilmeyi başarmış, bir başka kadın ise ona "dokunulmaktan çok hoşlandığını, ancak sözlerin onu fazla etkilemediğini" söylemiştir. Bu iki kadından ilki duysal yönelimli, ikinci kadın ise dokunsal yönelimli bir kadındır.

Genel olarak söylemek gerekirse erkekler daha çok görsel ve işitsel eğilimli, kadınlar ise daha çok dokunsal ve işitsel eğilimlidir. Kadınlar erkeklerden farklı olarak pornografik yayınları seyretmekten fazla zevk almaz, duygusal olarak "bir şeyler hissettikleri" erkeğin ona temas etmesinden hoşlanırlar.

Kadınların Dokunulmaya Duyarlı Bölgeleri

Sinir uçlarının diğer bölgelere göre belirgin bir şekilde yoğun olması nedeniyle kadınların çoğunda genital bölgenin en duyarlı bölgesi klitoristir ve en güçlü orgazmlar bu bölgenin uyarılmasıyla ortaya çıkar.

Her kadının yapısı diğerine göre farklıdır ve kendini iyi tanıyan bir kadın dokunulduğunda kendisini en çok uyaran bölgeyi iyi tanır.

Kadınların çoğunda memeler, meme uçları, dudaklar ve vajina dokunulmaya duyarlı diğer bölgelerdir. Yine boyun bölgesinde bazı noktalar, kulak memeleri, bacakların iç yüzeyleri ve karın cildi çoğu kadın için cinsel açıdan oldukça uyarıcıdır.

Kadınların sıklıkla işitsel yönelimli olmaları nedeniyle eşleri tarafından kulaklarına fısıldanan güzel sözler de kadınları etkiler.

Kadınların dokunulmaya duyarlı bölgelerini belirlemeleri, cinsel ilişkiye hazırlık aşamasının en güzel şekilde yaşanabilmesi ve kadının cinsel ilişkiye mükemmel bir şekilde hazırlanabilmesinin sağlanabilmesi açısından önemlidir. Her duyarlı erkeğin eşinin dokunulmaktan hoşlandığı bölgeleri iyi bilmesi gerekir.

Bazı kadınların dokunulmaya duyarlı bölgeleri o kadar "hassastır" ki, kadın bu bölgeye uygulanan bir uyaranla orgazm olabilir.

G Noktası (G Spot)

G noktası, Graefenberg adlı bilim adamı tarafından 1944 yılında tarif edilen ve vajina ön duvarının ortalarında yer alan bir bölgedir.

G noktasının varlığı veya orgazmdaki önemi bazı doktorlar tarafından reddedilmekte, bazıları ise G noktasını vajinal orgazm oluşumunun merkezi olarak kabul etmektedir.

Kadının Ejakulasyonu (Boşalması)

Kadında orgazmı sonrasında bazen aynen erkekteki ejakulasyona (boşalmaya) benzer bir sıvı geldiği saptanmış olmakla beraber bu sıvının aslında idrar olduğu ve kadındaki "ejakulasyon" yani "boşalma" olarak tarif edilen olayın muhtemelen orgazm esnasında idrar kaçağı olduğu sonradan anlaşılmıştır.

Gerçekten de hiçbir idrar kaçırma şikayeti olmayan bir kadında güçlü bir orgazm sonrasında istemsiz idrar kaçağı olabilmektedir.

Cinsel Uyarı Bölgeleri

İnsan gövdesindeki cinsel uyarı bölgeleri ya da cinsel uyarıya yatkın bölümler yalnızca üreme organları değildirler. Kadınlarda, tüm gövdeyi kaplayan deri, cinsel bakımdan az ya da çok uyarılabilecek niteliktedir, insan gövdesinde bulunan en belli başlı cinsel uyan bölgeleri aşağıda sıralanmıştır.

Penis

Penisin çeşitli bölümleri arasında en duyarlı olanı, glans adı verilen penis ucudur. Bunun da özellikle alt bölümü, yarığın tam gerisinde bulunan kısım, en duyarlı yanıdır. Penisin sapı ve özellikle köküne yakın bölümü en az duyarlı bölgedir. Bununla birlikte, ritmik olarak uygulanan bir uyarıya karşılık verir.

Klitoris

Kadında klitoris penisin karşılığıdır. Dış deri normal olarak klitorisi kaplamakta olup, klitoris başının (erkekteki penis ucunun karşılığı) ilk anda göze çarpmasını önler. Uyarıya çok yatkın olup, dokunmaya, ritmik baskıya ve her şeyden çok devamlı fakat aralıklı bir uyarıya karşılık verir. Klitorisin aralıksız olarak uyarılması genel olarak iyi birşey değildir. Kadında, gıdıklanmayı andıran, karşı koyulması, dayanılması son derece güç bir duygu uyandırabilir. Klitorise karşı özel bir ilgi gösteren bir erkek, bu noktanın çevresini uyararak da aynı sonuca erişebileceğini, kadının coşkusu için klitorisin kendisine dokunmanın kesinlikle gerekli olmadığını öğrenmelidir.

Küçük Dudaklar (Labia Minora)

Küçük dudakların iç bölümleri dokunmaya karşı son derece duyarlıdır. Bir iç dudaktan başlayarak klitorisin üstünden de geçerek öbür iç dudakta son bulan bir tür döner uyarı uygulandığı zaman kadının cinsel coşkusu belirli bir şekilde artar.

Döl Yolu Ağzı

İdrar deliği ile döl yolu ağzını içine alan bölge de son derece duyarlıdır.

Döl Yolu

Döl yolunun ağzındaki sfenkter çemberi her hangi bir baskı altında kaldığı zaman daralır. Döl yolunun ön bölümüne, aşağı doğru parmaklar ile uygulanan ritmik baskı, çok keskin bir cinsel coşkuya yol açar. Döl yolu duvarları dokunmaya karsı fazla duyarlı olmadıkları için, penisin döl yoluna girmesinden duyulan cinsel coşku, daha. çok ruhsal bir coşkudur. Döl yolu içini doğrudan doğruya uyarmaya kalkmak bu bakımdan tüm anlamsız olmasa bile, tırnakların bu bölgeyi zedeleme ihtimalleri vardır. Parmakların döl yolu ağzından daha ileri gitmemeleri öğütlenir. Klitorisin dibi uyarıldığı zaman döl yolu ağzında da cinsel coşku duyulur.

Serviks

Aslında bu bölge dokunmaya karşı duyarlı değildir. Kadın serviksin uyarıldığını sanabilir; ama bu, penisin çok derinlere girmesinden dolayı meydana gelen basıncın peritoneum'u (döl yatağı yüzeyini kaplayan doku] etkilemesi ve derinlere giren penisin genellikle bir seri tepki yaratması yüzündedir. Bu bölgeyi erkeğin parmakları ile uyarmaya çalışması doğru değildir, çünkü eşini yaralayabilir.

Büyük Dudaklar (Lâbia Majora).

Erkeğin teslis torbalarını andırır Kadının cinsel duygularının uyanmasında önemli bir rol oynamaz ama penis üzerinde uyarıcı bir etkisi olabilir.

Testis Torbaları (Scrotum)

Cinsel uyarı ile doğrudan doğruya pek ilişkisi yoktur. Bazı erkekler, testis torbalarının avuç içinde tutulup parmaklar ile uyarılmasından coşku duyarlar. Çoğu erkekler ise testis torbaları biraz fazla sıkıldığı zaman acı duyarlar. Bununla birlikte testis torbalarının bir avantajlı yanı vardır: cinsel birleşme sırasında kadının gövdesine hafifçe değerler ve bu çoğu kez kadına zevk verir.

Apış Arası

Döl yolu ağzı (ya da penis kökü) ile anus (makat) arasında kalan bölge dokunmaya karşı duyarlıdır. Bu bölgenin orta bölümü özellikle basınca karsı duyarlıdır.

Anus (Makat)

Bu bölgedeki cinsel duyular kişiye ve ruhsal etkilerin derecesine göre değişir. Makat ile cinsel organ aynı kaslar ile birbirlerine bağlı olduklarından, gerek erkekte gerekse kadında, cinsel organlar uyarıldığı zaman makat küçülür ve makat uyarıldığı zaman da, cinsel organlar kasılır.

Memeler

Kadınlarda memeler dokunmaya karşı duyarlıdırlar Ritmik bir basınç ve uyarı hareketi cinsel duyguların çoğalmasını sağlayabilir. Özellikle meme uçları, klitoris kadar duyarlıdır. Kadının memeler yolu ile duyduğu uyarı aynı anda döl yatağına ve diğer cinsel organlara aktarılır. Bazı kadınlar, meme uçlarının öpülmesini ya da emilmesini cinsel organların uyarılmasına tercih ederler. Bu arada, analık duygularının kadının ruhsal yapısında tuttukları yeri de göz önünde bulundurmak gerekir. Bir takım kadınlar, sırf analık duygularının ağır basması yüzünden memelerinin uyarılmasından cinsel coşku duymazlar. Cinsel bakımdan, erkek memesi kadın memesine oranla çok daha az duyarlıdır.

Ağız

Dudaklar, dil ve ağızın diğer bölümlerinde, en az cinsel organlarda olduğu kadar cinsel duyu bulunmaktadır. Memeler ya da cinsel organlar uzun uzun öpüldüğünde cinsel coşku geniş ölçüde artar.

Kaba Etler

Kaba ellerdeki kaslar kasıldığı zaman cinselcoşku artar. Bu nedenle, cinsel birleşme sırasında gerek kadın gerekse erkekler, bilinçli ya da bilinçsiz olarak kaba etlerinde bulunan kasları kasarlar. Bu kasılmanın sonucu olarak makat da küçülür ve böylece cinsel organlar uyarılmış olur, döl yolu kasları gerilir, döl yolu ağzı daralır; erkekte ise penis sertleşir.

Bacaklar

Bacakların iç bölümleri cinsel uyarıya karsı keskin bir tepki gösterirler.

Diğer Bölgeler

Bazı kimselerin gövdelerinde, yukarda sayılanların yanı sıra gelişmiş bir takım cinsel uyarı bölgeleri vardır. Bunlar genellikle, gözler, kulaklar, ense, boyun, koltuk altlan, göbek, karın, bel, sırt, kasıklar, göğsün iki yanı ve bunların çevresindeki bölgelerdir. Saçların ve bazı bölgelerdeki kılların hafif hafif okşanması da bazı durumlarda cinsel duyguları uyandırabilir.

15.11.2006

CİNSEL SORUNLARINIZDA SEKS POZİSYONLARI

Seks hayatınız iyice monotonlaştı, değişiklik yapmak istiyorsunuz, ama ne yapacağınızı bilmiyorsunuz, hep aynı şekilde sevişmekten de sıkıldınız! Üstelik fanteziler de artık yatak odanızın kapısından içeri girmiyor... Bari herkesin az çok yaptığı, ama bir türlü adını bilmediği pozisyonları deneyin. Vereceğimiz teknik bilgiler ışığında tabii...

Seks pozisyonları

Bari herkesin az çok yaptığı, ama bir türlü adını bilmediği pozisyonları deneyin.

Misyoner pozisyonu

Bu pozisyon çiftler arasında en çok tercih edilendir. Kadın sırt üstü yatar, erkek karın üstü kadının üzerindedir.

Kadın için: Misyoner pozisyonu en çok tercih edilen pozisyon olmasına rağmen kadınların çoğu aslında bu pozisyonu sevmiyor. Çünkü misyoner pozisyonu kadının hareket alanını daraltıyor. Buna rağmen penis, bu pozisyonda vajinanın derinliklerine ulaşabildiği için tatmin edici bir pozisyon olarak biliniyor. Ancak, eğer partneriniz bir sumo güreşçisi ise uzak durun! Orgazm garantisi yüzde 80!

Erkek için: Bu pozisyonda bütün iş erkekte bittiği için biraz daha olgun ya da yaşlı erkekler bu pozisyonu pek sevmiyorlar. Erkek için çok fazla efor sarfedici olan bu pozisyon, ergenliğe yeni adım atmış olanların özel tercihi genelde! Ayrıca kontrolü elden bırakmayan, seksin temposunu elinde tutmak isteyen erkekler de bu pozisyonu tercih ediyorlar. Bu pozisyonun bir başka avantajı da erkeğin kadını rahatça öpebilmesi...

Jokey pozisyonu

Kadının üstte, erkeğin altta olduğu pozisyon.

Kadın için: Aslında bu pozisyon kendi içinde ikiye ayrılıyor. Kadın jokey pozisyonunda erkeğe yüzü dönük ya da sırtı dönük durabilir. Erkeğin yüzüne bakılmayacak gibiyse sırtnızı dönebilirsiniz yani! Tabii canınız nasırlı ayak görmek istiyorsa!..

Her iki durumda da bu pozisyonda kadının avantajı, fiziksel kondisyonuna göre ilişkinin hızını kendisinin ayarlayabilmesidir. Hükmetmeyi seven, otoriter kadınlar için bu pozisyon genel tercih nedeni!

Erkek için: Genelde bu pozisyona bayılırlar. Çünkü kendilerini bir seks kölesi gibi hissederler. Kadın onun üzerindedir ve ona hükmediyordur. Bunu düşünmek hoşuna gidebilir! Özellikle yaşlı ve tembel erkekler için ideal...

İkinci misyoner pozisyonu

İlkinden tek farkı, kadın bacaklarını erkeğin omzuna koyar.

Kadın için: Misyonerde yazılanlar aynen geçerli. Tek farkla. Penis bu pozisyonda vajinaya daha derin temas eder. G noktası uyarılır.

Erkek için: Bu pozisyonda erkek kalçasını daha rahat hareket ettirir. Ancak bu seksten uzun süre keyif almak isteyenler için uygun değil. Çünkü erkek çok çabuk orgazm olabilir.

X pozisyonu

Tarifi biraz zor... Kadın ve erkek yüzyüzeler. Bacakları makas gibi birbirine geçmiş. Yani misyoner pozisyonunun yanyana yatılan biçimi diyebiliriz.

Kadın için: Klasik 'hangi bacak senin' sendromu atlatıldıktan sonra başlanabilir. Eğer bacaklarınız esnekse tabii. Yoksa bu pozisyondan uzak durun. Çünkü bacaklarınız içiçe geçmişken hareket kabiliyetiniz sıfıra da inebiliyor. Penis, vajinayla temasta zorlanabilir.

Erkek için: Erkekler her türlü pozisyonu severler. Demek oluyor ki, bunu da seviyorlar. Ancak çoğu erkek, partnerinin bacağı diye kendi bacağını da okşayabiliyor :)

Köpek pozisyonu

Tarife gerek yok...

Kadın için: Porno yönetmenlerinin en sevdiği bu pozisyonu kadınlar pek tercih etmiyorlar. Çünkü bu şekilde penis doğrudan yumurtalıklara baskı yapıyor. Ve bu birçok kadın için rahatsız edici bir durum.

Erkek için: Erkeklerin daha az güzel kadınlarla bu pozisyonu tercih ettiğine dair bir iddia da var.

Kaşık pozisyonu

Kadın ve erkek yanyana yatıyorlar. Her ikisi de aynı yöne doğru bakıyor. Erkek, kadına arkadan yaklaşıyor.

Kadın için: Kaşık pozisyonunda seks, sarılmayla karışık olduğu için çiftler bu pozisyonu tercih ediyorlar: Duyguların daha derin gösterildiği bu pozisyon yazık ki kadınların orgazmı açısından tatmin edici değil. Ancak sabahları bu pozisyona başvurabilirsiniz. Ağız kokusu çekmektense :)

Erkek için: Biraz daha sert seksten hoşlanan erkekler için uygun bi pozisyon değil. Ama sabah yeni uyanmışsa ve kımıldayacak hali yoksa tercih edebilir.

Ayakta

Kadın ve erkek yüzyüze duruyorlar. Kadın bacakları ile erkeği sarıyor. Tabii bu durumda erkeğin bir duvara yaslanması gerekiyor.

Kadın için: Bu pozisyon kadın için çok keyifli olabilir. Çünkü penis hem vajinaya derin bir şekilde giriyor hem de partnerine sıkı bir şekilde sarılmış oluyor. Ama partner biraz daha ufak tefekse, güçsüzse ayakta sekse kalkışmayın. Zira düşeceğim tehlikesiyle zevk almanız güçleşir.

Erkek için: Erkekler için çok keyşif verici bir pozisyon değil. Ancak kaslı erkekler tercih edebilir. Çünkü bir süre sonra hem heyecandan hem de güç kaybından bacaklar titremeye başlayabilir.

09.11.2006

Türk yargısından şok karar!

Eşcinsel ilişki ve grup seks doğal

Türk yargısı bugüne kadar cinsellikle ilgili en açık yorumlarından birini yaptı. Pendik 4. Asliye Ceza Mahkemesi'nde görülen bir porno CD davasındaki kararda pornonun tanımı da yer aldı...

İstanbul Pendik 4'üncü Asliye Ceza Mahkemesi, işyerinde porno CD satan sanıkla ilgili davada verdiği kararla yargının "porno kriterlerini" ortaya koydu.

Pendik'te yapılan baskında ele geçirilen 125 porno CD'nin incelenmesine ilişkin tutanakta bazı CD'lerde "anal, grup, lezbiyen ve gay" ilişkilerine yer verildiği anlaşıldı. Sanık hakkında açılan davada, "doğal olmayan yollarla cinsel ilişki içeren ürünleri satmak" suçundan dava açıldı. TCK'ya göre "doğal cinsel ilişkiyi" gösteren müstehcen görüntüler, bunların satışına mahsus yerler dışında satıldığında suç oluşturuyor. Bu yerler dışında bu görüntüleri satanlara 1-3 yıl hapis ve para cezası veriliyor.

Hakim tanımladı

Mahkeme hakimi Mahmut Erdem ise verdiği kararla, yasadaki "doğal olmayan yollarla cinsel ilişki" kavramına açıklık getirdi. Erdem, bir cinsel eylemin doğal sayılmaması için bunu yapanların, "iğrenç ve vahim bulunması, yapanların kısmen veya tamamen akıl hastası olduğuna delalet etmesi" gerektiğini belirtti. Kararda, eşcinsellere karşı ayrımcılık yapılamayacağına ilişkin uluslararası sözleşmeler ve AİHM kararlarına atıfta bulunarak, "eşcinsel ilişkinin doğal sayılması" gerektiği belirtildi. Erdem, bazı Avrupa ülkelerinde de eşcinsel evliliklere izin verildiğini de hatırlattı. Erdem, grup seks görüntüleri içinse, "Bu tür ilişkilere sık rastlanılmasa ve toplumda yadırgansa bile, her toplumda varlığı bir gerçektir. Ne ülkemizde ne de Avrupa ülkelerinde bu tür ilişki suç değildir" diyerek, bu görüntülerin de doğal sayılması gerektiğini belirtti.

Hakim, bu gerekçeyle sanığa "doğal olmayan cinsel davranışlara ilişkin görüntüleri satmak" suçundan ceza verilmesi talebini reddetti. Hakim, sanığa "müstehcen görüntüleri bunların satışına mahsus alışveriş yerleri dışında satmak" suçundan 7 ay hapis ve 2 bin YTL hapis cezası verdi. Kararın temyiz edilmesi ve Yargıtay tarafından da onanması halinde porno görüntülere ilişkin kriterler ortaya konulmuş olacak.

22.10.2008

Filmleri ölçü almayın

Penis boyu erkeklerin sorun ettiği bir konu. Türkiye'deki penis boyu ortalaması 13–14 santim. Ancak bunun herkeste aynı olması beklenemez. 10 santimlik bir penis cinsel ilişki için yeterli Filmlerde gördüklerinizden etkilenip komplekse kapılmayın

SORU: Penis boyum yeterli mi?

17 yaşındayım. Benim penisim izlediğim filmlerdeki oyuncuların penislerinden daha kısa, 15 santimetre. Sizce yetersiz miyim? Kendime güvenemiyorum.

CEVAP:

Defalarca ülkemizdeki ortalama penis boyunun 13–14 santim olduğunu, 10 santime ulaşan bir penisin her amaç için yeterli olduğunu yazdım. İzlediğiniz pornografik filmler şov amaçlı olup gerçek cinsel yaşamı canlandırmamaktır. Özel olarak seçilen ve belirli ilaçlar kullanan kişiler film hileleri ile de kullanılarak uzun sürelerde ve akrobatik pozisyonlarda seks yapıyor görünebilirler. Tıpkı Harlem takımının basket maçlarındaki 2 metre üzerindeki basketçilerin metrelerce uzaktan basket atmaları gibi görselliğe dayanan bu performansları gerçek yaşamda amaçlamanın veya kendinizi onlarla mukayese etmenin bir anlamı yoktur. Ayrıca normal kadınların bu tür anatomilerden ve performanslardan rahatsız olacakları da bilinmelidir. Mutluluğu kendinizi geliştirmekte ve çevrenizdekilerle iyi ilişkiler kurmakta arayın.

05.04.2009

Seks, baş ağrısına birebir

Bilimadamları yaygın inanışın aksine seksin baş ağrısına iyi geldiğini söylüyor. Zira seks sırasında kan basıncı artıyor, bu da tansiyonu düşürüyor.

Galler'de 1000 erkek üzerinde yapılan bir araştırma iyi bir seksin hangi sağlık sorunlarını çözdüğünü hatta yaşam süresini nasıl uzattığını ayrıntılarıyla ortaya koyuyor. Uzmanlar bütün bunları tek bir koşula bağlıyorlar: bilinçli seks yapmak!

Uzmanlara göre haftada iki kez orgazm olan erkeklerin erken ölme riski, ayda bir kere orgazm yaşayanlara göre yüzde 50 daha düşük. Chicago Üniversitesi doktorlarından Michael Roizen da haftada en az 2 kere seks yapanların düzensiz seks yapanlara oranla 1.6 yıl daha fazla yaşama ihtimallerinin olduğunu vurguladı zira atardamarları çalıştıran seks, insanın üzerindeki stresi de azaltıyor.

Bu konuda diğer bir ciddi araştırma da Edinburgh Kraliyet Hastanesi'nden geldi. Doktor David Weeks bir haftada 3 kere çiftleşenlerin sekse daha az vakit ayıran çiftlere oranla 10 yaş daha genç ve zinde göründüklerini tespit etti.

KORKAKLAR DAHA AKTİF!

Boston Üniversitesi doktorları gerilim filmlerinden hoşlanan, adrenalin salgılayan kişilerin seks hayatlarının daha hareketli olduğunu vurguluyor. Korkan insanların her türlü cinsel fanteziyi gerçekleştirmekte tereddütsüz davrandığını belirten uzmanlar daha canlı bir seks yaşantısı için rafting, trekking, bungee jumping gibi sporlar yapılmasını tavsiye ediyor.

Eğer başınız çatlayacak kadar ağrıyor ve elinizden bir şey gelmiyorsa bir de seksi deneyin. New Jersey'deki Rutgers Üniversitesi doktorları seksin baş ağrısına en az 2 Ibuprofen hapı kadar etkili geldiğini belirtiyor. Seks sırasında kan basıncı beyinden başlayarak bütün vücutta artıyor ve bu da tansiyonu düşürüyor. Pennsylvania'daki Wikes Üniversitesi doktorları da haftada iki kez seks yapmanın soğuk algınlığına, nezleye ve midedeki kurtçuklara iyi geldiğinin altını çiziyor. Bilim adamları hastalıklarla mücadele eden İmmunoglobulin A'nın spermde yüzde 30 daha fazla bulunduğunu belirtiyor. Ancak haftada 3 kereden fazla seks uyuşukluğu yol açıyor!

SEKS FORMDA TUTAR

Formda bir vücut için ille de spor salonuna gitmek zorunda değilsiniz. Bir saatlik seks, hem bütün kaslarınızın çalışmasını sağlar hem de bu yolla 250 kalori kaybedersiniz. California Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada çalışan erkeklerin yüzde 78'nin seks konusunda hemcinslerine oranla yüzde 30 daha aktif olduğu belirlendi. Chicago Üniversitesi'nin 500 kadınla yapılan araştırmasında ise jimnastik yapan kadınların yüzde 25'inin daha fiziksel aktivite sırasında orgazm oldukları belirtildi.

DÜNYADAN İLGİNÇ SEKS İSTATİSTİKLERİ

* Kadınların yüzde 30'u dolunay zamanında seks yaparken daha aktif oluyor.

* Sperm 10 santimetre mesafedeki dölleyeceği yumurtaya 2.5 saniyede ulaşıyor.

* Erkeklerin dörtte üçü cinsel birleşmeden 2 dakika sonra orgazm oluyor.

* Hadım erkekler, cinsel yaşamı sınırsızca yaşayanlara kıyasla 13 yıl daha fazla yaşıyor.

* Amerikan Koku ve Tad Alma Derneği'ne göre kadınlar en çok kabak, muz kabuğu ve salatalık kokusunda baştan çıkıyor.

* Her yıl 11 bin seks kazası meydana geliyor.

* Kadınların yüzde 12'sinin sperme karşı alerjisi bulunuyor.

* Hemcinslerine göre daha fazla österojene sahip olan sarışınların anne olma şansı daha yüksek.

* Her gün dünyada en az 200 milyon cinsel birleşme yaşanıyor.

* Yapılan araştırmalar seksin daha fazla sakal çıkmasına yol açtığını belirtiyor. (Noel Baba ve tarih hocalarının cazibelerinin sırrı ortaya çıktı!)

* Her yıl 250-1000 kişi (kadın-erkek) mastürbasyon yaparken ölüyor.

Kafa Karıştıran Seks Soruları ve Cevapları

Cinsellikle ilgili çok şey okudunuz ve bu konuda oldukça tecrübeli olduğunuzu, cinsellikle ilgili her şeyi bildiğinizi düşünüyorsunuz, değil mi? Aşağıdaki yazıyı okuduktan sonra bunun yanlış olduğunu ve öğrenmeniz gereken daha çok şey olduğunu anlayacaksınız.

Bir erkeğin penisi en büyük boyutuna ne zaman ulaşır?

17 yaşlarındayken. Bir erkeğin bu yaşlardaki dayanıklılığı ve libidosu da maksimum düzeydedir.

Klitoris ve penis aynı dokudan mı oluşur?

Evet. Gelişimlerinin ilk 4 haftasında cinsel organlar cenin üzerinde sadece düzlük olarak dururlar. 5. haftadan sonra gelişmeye başlar ve büyümesi gereken boyuta gelir. Klitoris aynı ereksiyona hassas dokudan yapılmış deliksiz küçük bir penis gibidir.

Bir penisin ereksiyon hali ortalama ne kadar uzunluktadır?

15 cm'den biraz daha fazla. Fakat, tıpta da doğruluğu kanıtlanmış ereksiyon hali en büyük olan penis, 34 cm uzunluğunda ve 15 cm genişliğindedir.

Vajina cinsel ilişki esnasında ne kadar genişler?

Ortalama değerler, uzunluk olarak 5 cm ve genişlik olarak 5 cm'dir.

Bir kadının göğüs uçları cinsel ilişki esnasında ne kadar kabarır?

Her zamanki boyutunun % 25'i kadar genişleyebilir.

Bir kadının memnun olması için hangisi önemlidir? Penis uzunluğu mu yoksa genişliği mi?

Genişlik. Bir penis ne kadar geniş olursa, kadının haz duymasını sağlayan vajinanın bölgesinin hissettiği dürtü o kadar fazla olur. Orgazm sırasında, bu bölgedeki kas kasılmaları çok güçlüdür.

Cinsellik kalbinizi nasıl etkiler?

Cinsellik, kalp atışlarınızı ve tansiyonunuzu normal değerinden iki katına bile çıkarabilir.

Sağlıklı bir insan cinsel ilişki esnasında kalp krizi geçirebilir mi?

Evet. Fakat, risk milyonda birdir. Bu risk, kalp ve damar rahatsızlıkları olanlar için bile çok düşüktür.

Haftada bir mastürbasyon yapan insan sayısı kaçtır?

Erkeklerin % 27'si ve kadınların %8'i haftada en az bir kez yalnız başlarına kendilerini tatmin ettiklerini söylüyor. Fakat, uzmanlara göre bu sayı gerçekte daha fazla.

Mastürbasyon yapan kaç insan daha sonra kendisini suçlu hissediyor?

Yarıya yakını. Fakat, bir insanın kendisini tanıyabilmesinin en iyi yolu mastürbasyondan geçiyor. Araştırmalara göre, kendi kendini tatmin eden kadınlar daha fazla orgazm oluyorlar.

İlk vibratör ne zaman icat edildi?

1869'da, ilk güçlü mesaj aygıtları, isterik kadınların tedavileri amaçları kullanılmak üzere piyasaya sürüldü.

Çiftlerin yüzde kaçı yatak odalarında seks oyuncakları kullanıyor?

%10'u ya da 13,9 milyon insan.

Kadınlar sadece cinsel birleşme ile mi orgazm olurlar ?

Hayır. Çalışmalar, kadınların doruğa ulaşabilmeleri için klitorise doğrudan veya dolaylı temas olması gerektiğini açıkladı.

Kaç kadın bel altına dokunulmadan orgazm olabildiklerini iddia ediyor?

Kadınların %5'i sadece göğüsleriyle oynanarak veya el kullanılmadan fantezi yaparak bile orgazm olabildiğini iddia ediyor.

Bir erkeğin doruğa ulaşması ortalama ne kadar sürer?

Yaklaşık olarak 3 dakika. Bu süre kadınlarda 15 dakika.

Meni neden oluşur?

Boşalan sıvı çoğunlukla seminal sıvı içerir. Sperm bu sıvının %1'ini oluşturur. Seminal sıvı spermi beslemeye yarayan şeker ve protein içerir.

Meni de ne kadar yağ vardır?

Eğer market raflarında paketli olarak görseydiniz, paketin üzerinde büyük ihtimalle 'yağsız' yazardı. Sadece 40 kalorilik bir yağ içerir.

Neden erkekler bazen çok boşalır ve bazen çok az sıvı gelir?

Onun ne kadar iyi hissettiği ile hiç alakası yoktur. En son ne zaman boşaldığına bağlıdır. Ne kadar uzun zamandır boşalmamışsa o kadar çok sıvı gelir.

Erkekler bir kerede ne kadar boşalır?

Bir çay kaşığı kadar.

Ortalama boşalmada ne kadar sperm vardır?

40 milyondan 300 milyona kadar değişebilir.

Neden bir göğüs diğerine nazaran daha aşağıda durur?

Göğüsler çok az kadında simetrik durur. Bir tanesi çoğunlukla diğerinden büyüktür ve bu yüzden daha fazla sarkar.

Neden erkeklerin sol testisi diğerinden daha aşağıda durur?

Böbrekten sol testise uzanan sperm damarı sağa uzanana göre daha uzundur. Ağırlığı daha fazla olduğu için sol testis diğerinden daha fazla aşağıda durur.

Erkekler ve kadınlar herpes den eşit sayıda mı enfeksiyon kaparlar?

Hayır. Beş erkekten biri ve dört kadından biri enfeksiyon kaparlar. Kadınlar mukoza dokusunu daha geniş olan cinsel organlarından dolayı daha kolay virüs kaparlar.

Herpes olursanız, bunu anlayabilir misiniz?

Hayır. Bir çok insan bu tedavi edilemeyen virüse sahip olduğunu bilmez. Semptomları çok hafif ve seyrektir. Uzamamış bir tüy, isilik veya sivilceyle bile karıştırılabilirler.

Herpes sorunu bir nesil önce ne kadar kötüydü?

Herpes olan insanların sayısı 1970lerden bu yana % 30 oranında arttı. Bunun tek açıklaması oral seks yapan insanların sayısının artmasıdır.

En bilinen STD nedir?

Cinsel organ siğiline sebep olan Human Papillomavirus (HPV).Yetişkinlerin % 75'i semptomlarını göstermese de virüsü barındırır. Belirtileri cinsel organ üzerinde veya çevresinde alışılmadık ve ağrılı şişliklerdir. Herpes'te olduğu gibi HPVde de hastalığın önüne geçmek için semptomları görmeniz gerekmiyor. Eğer böyle bir rahatsızlığınız varsa, boş vermeyin. Bazı tipleri kanser riskine bile neden olabilir.

Çevresel toksik maddeler sperm sayısını azaltır mı?

Çocuk sahibi olmak isteyenler endişelenmeyin. Yapılan çalışmalara göre sperm sayısının değişmediği kanıtlandı.

En bilinen bakterisel STD nedir?

Chlamydia. Kadınlar da çoğunlukla semptomlarını göstermezler. Tedavi edilemeyen hastalık kısırlığa bile sebep olabilir.

Cinsel ilişkiye girdikten sonra spor yapmak bir erkeğin performansını düşürür mü?

Hayır. Korttaki veya futbol sahasındaki performansla cinselliğin hiç bir bağlantısı yoktur.

Çabuk orgazm olan kadınların sayısı az mıdır?

Hayır. 20'li yaşlardaki kadınların % 14'ü erken orgazm olmanın en büyük cinsel eksiklikleri olduğunu söylüyor.

10.07.2002

Alkol ve sarımsaktan uzak durmayın

1-Günde mutlaka iki elma yiyin. Bu, kolesterol seviyenizi en az yüzde 16 oranında düşürüyor.

2-Kırmızı et gibi besinlerdeki hayvansal yağ kolesterolünüzü artırır. Bitkisel yağı tercih edin.

3-Düzenli olarak alkol için. Günde bir ya da iki kadeh şarap kolesterol seviyenizi düşük ve düzenli tutmak için önemlidir.

4-Az yağlı yoğurt un kolesterol seviyesini düşürmede etkin olduğu kanıtlanmıştır. Yoğurt alırken az yağlı ya da diyet olmasına dikkat edin.

5-Meyve ve sebzelerde bulunan C vitamini yağlı besinlerin oksitlenmesini önler. Her gün kırmızı ve yeşil biber, lahana ya da asitli meyve yiyin.

6-Sık sık lifli besinler yiyin. Ancak burada da doğru olanı seçmelisiniz. Yulaf ve fasulyedeki lif, kepekten daha faydalıdır.

7-Yemeklerinizde pişirme yağı olarak zeytinyağı kullanmaya özen gösterin.

8-Dikkatli ve dengeli bir biçimde kilo verin. Düzenli ve kontrollü egzersiz yapın. Fazla kilolor kolesterolün en iyi dostudur. Kalp damarlarında tıkanıklığın ve kolesterolün yükselmesine neden olurlar.

9-Abur cuburdan uzak durun. Özellikle margarin yağı içeren besinlerden çekinmelisiniz.

10-Bol bol sarımsak yiyin.

Cinsel yaşam için bitki rehberi

Kuşdili
Tüm salgı bezlerini dengeli bir şekilde çalıştırıyor. Erkeklerde ve kadınlarda cinsel

iktidarsızlığı gideriyor.

Maydanoz
Bedeni yorgunluk ve ruhi bunalımı gideriyor. Erkeklerde cinsel gücü artırıyor.

Nane
Erkeklerde psikolojik iktidarsızlığı gideriyor ve cinsel gücü artırıyor.

Tarçın
Cinsel isteği artırıyor.

Zencefil
Tüm vücudu uyararak, bedenen ve zihnen çalışma gücünü artırıyor. Erkeklere cinsel güç ve istek kazandırıyor.

Kekik
Vücudun savunma gücünü ve erkekte cinsel arzuyu artırıyor.

Kişniş
Sinir sistemine de yarar sağlayan kişniş de erkeklerde cinsel arzuyu artırıyor. Günde bir kahve kaşığı kullanılması önerilen kişniş, sinir sistemine de çok yarar sağlıyor. Et yemeklerine veya yemeklerde soslara kullanılan kişnişin, bir bardak sıcak suya yarım kahve kaşığı karıştırılarak yemeklerden sonra içilmesi öneriliyor.

Vanilya
Çeşitli sebeplerle erkeklerde görülen cinsel iktidarsızlığı gideriyor ve cinsel güç kazandırıyor.

Kırmızı biber
Cinsel isteği artırdığı söylenen kırmızı biberin, damar sertliği, üre ve tansiyonu olan kişilerce kullanılmaması öneriliyor.

Sivri biber
Bol miktarda C, P, K vitamini içeren sivri biberin de erkeklerde cinsel isteği artırıyor.

Hardal
Cinsel arzuyu artırmanın yanı sıra sinirleri kuvvetlendiriyor. Ancak midesi hassas olanlar, karaciğer, damar sertliği ve tansiyonu olanların kullanmaması isteniyor.

Kereviz
Çeşitli iç salgı bezlerine etki ediyor ve onların faaliyetlerini artırıyor. Erkeklerde cinsel faaliyeti arttırarak, zamansız iktidarsızlığı önlüyor.

Ayçiçeği
Bol protein içeren ve E vitamini deposu olan ayçiçeği, iktidarsızlığa engel oluyor, cinsel arzuyu artırıyor. Kalp ve sinir hastalıklarına da iyi geliyor.

Greyfurt
Vücuda gençlik ve dinçlik veriyor. Sabah kahvaltıda bir bardak içilmesi önerilen greyfurt, ülser ve tansiyonu olanlara tavsiye edilmiyor.

Çam fıstığı
Bol E vitamini içeren çam fıstığı, cinsel tükenme ve buna bağlı ortaya çıkan ruhi çöküntü ve kalp rahatsızlıklarına iyi geliyor.

Antep fıstığı
Protein ve bol E vitamini içeren Antep fıstığı da cinsel arzuyu uyarıyor.

Susam
Cinsel isteği artırıyor.

Mükemmel seksin sırrı, doğru beslenme

Yediklerinize dikkat etmek için artık bir sebebiniz daha var... Uzmanlara göre sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşamda dengeli beslenmenin rolü büyük.

Mutlu bir cinsel yaşam için dengeli beslenme büyük önem taşır. Çünkü cinsel aktiviteler sırasında harcanan kalori miktarı oldukça yüksek, hemen hemen ağır sporlarda harcananla aynıdır. Kısacası düzenli bir cinsel hayatınız varsa ciddi anlamda kalori harcıyorsunuz demektir.

Çok değil bilinçli beslenin

"Çok kalori harcadığıma göre çok yemek yemeliyim" düşüncesiyle hareket ederseniz kısa sürede şişmanlar, sağlıksızlaşır ve yaşamınızın diğer alanlarında olduğu gibi sekste de problemlerle karşılaşabilirsiniz. Sağlıklı bir cinsel yaşam için önemli olan sağlıklı beslenmedir. Sağlıklı beslenmedeki amaç vücuttaki dengeleri korumak ve düşük yağ alımıdır. Kolesterol denilen yağın fazlası özellikle ileri yaşlarda damar duvarlarında birikecek damarlardan organlara giden kan miktarını düşürür, dengeli ve az yağlı beslenme ise vücuttaki tüm damarlar ile birlikte cinsel organlara giden damarlarda da en yüksek kan akımım sağlar.

Alınması gereken besinler

Hem sağlıklı beslenmek ve hem de mutlu bir cinsel yaşam için öncelikle yağların ve karbonhidratların ağırlık kazandığı beslenme tarzları yerine antioksidan içeren taze sebze meyve ve kuru yemişleri tüketmelisiniz. Az haşlanmış ya da buharda pişmiş taze sebze yemeniz gerek... Ayrıca meyveler hem taşıdıkları doğal şekerler hem de içerdikleri bol miktardaki vitamin ve minerallerle vazgeçilmez yiyecekler olmalıdır. Proteinler kararında alındığı takdirde mutlaka gerekli besinlerdir. Kırmızı et yerine balık, hindi ve tavuğu tercih edebilirsiniz. Ayrıca antioksidan etkisi gösteren A, B, C, E vitaminleri ve selenyumu yeteri kadar alamıyorsanız tablet veya kapsüller şeklinde de sağlayabilirsiniz. Çinko da seks için önemli bir mineral. Ayrıca kalsiyum olmadan çok iyi bir seks beklemeyin çünkü kalsiyum orgazmı kontrol eden adaleleri güçlendirir. Süt ve süt ürünleri, sardalye ve yeşil yapraklı sebzeler kalsiyumdan yana oldukça zengin besinlerdir.

Bol bol su için

Daha aktif bir cinsel yaşam için en önemli maddelerin başında su gelir. Bol bol su içmek cinsel yaşamı olumlu yönde etkiler. Doğal ve bol mineral içeren suların içilmesi daha yararlıdır. Magnezyum önemli bir mineraldir ve sulara acılık verir. Doğadaki hafif acımsı suların magnezyumdan yana zengin olduğunu, yumuşak içme sularının ise çok az magnezyum içerdiklerini hatırlatalım. Dolayısıyla suyun yanında maden suyu da bu mineralin alınması açsından iyi bir tercihtir.

Seksten sonra...

Sağlıklı bir cinsel yaşamda dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biri de cinsel aktivite sonrası ağır ve yağlı yiyeceklerden kaçınmaktır. Kanda bulunan ve enerji veren maddelerin cinsel aktivitede kullanılması birden açlık duygusu verebilir, fakat bu duygu frenlenmeli ve hafif besinlerle atlatılmalı, kaybedilen suyun mutlaka yerine konmasına dikkat edilmelidir.

20 Mayıs 2003

Seks uyuşturucu gibi bağımlılık yapıyor

İtalya'da yapılan bir araştırma, seksin uyuşturucu gibi bağımlılık yarattığını ve bu tür insanların tehlikeli olabileceğini ortaya çıkardı.

İtalyan Seksoloji Araştırma Merkezi'nin yaşları 18 ile 50 arasında değişen 200 kişi arasında yaptığı bir araştırmaya göre, İtalyanların yüzde 5.7'si seks bağımlısı çıktı. İtalyan erkeklerin yüzde 4.2'si, kadınların yüzde 1.5'i ilk gördüğü insana cinsel ilişkide bulunacak denli sekse düşkün.

Seksoloji Araştırma Merkezi'nin Başkanı Dr. Franco Avenia, ''Seks bağımlısı olanlar, engel tanımaz ve amaçlarına ulaşmak için cinayet bile işleyebilir. Seks manyakları günümüzde tehlikeli olmaya başladılar. Kriz anlarında ne yaptıklarını bilmiyor ve hatırlamıyorlar'' diye konuştu.

Bu tür insanların psikolojik tedavi görmesi gerektiğini savunan Dr. Franco Avenia, genelde saldırgan olan seks bağımlılarının toplum için tehlikeli olduğunu da sözlerine ekledi.

Hollywood'un ünlü aktörü Michael Douglas, Sharon Stone'la başrolünü paylaştığı ve 1990'lı yılların başında tüm dünyada büyük yankı yaratıp muhafazakarların tepkisini çeken ''Temel İçgüdü'' filminden sonra ''seks bağımlısı'' olduğunu itiraf etmişti. Ünlü aktör, bu konuda tedavi de görmüştü. Pop müziğin dünyaca ünlü ismi Christina Aguilera da geçtiğimiz günlerde seks bağımlısı olduğunu söylemişti.

Hürriyet,02.10.2003

Seksin faydaları saymakla bitmez

Seks yaşamı, spor yaparken harcayacağınız enerji ve kalorinin yerini tutmasa da, faydaları oldukça fazla.

Vücut işleyişini düzenler

Ereksiyon ya da orgazm, genital bölgeye yoğun kan akışı sağlar. Bu da sinir sistemi ve kişinin psikolojisi ile direkt bağlantılıdır. Bunun yanı sıra, düzenli bir seks hayatı, kadında regl düzenini sağladığı gibi, doğurganlığı artırır ve menopozu erteler.

Moralinizi yüksek tutar

Kişinin kendini daha iyi ve mutlu hissetmesi için gerekli olan endorfinler ve 'neuropeptide' olarak isimlendirilen bazı kimyasallar, seks sırasında daha fazla salgılanır. Bunun yanı sıra, mutluluk hormonu olarak nitelendirilen serotonin, beyinde sadece bir başkasına dokunmanın verdiği rahatlama, güven duygusu ve heyecanla dahi artacaktır. Bu da sizi,

mutluluk ilacı olarak nitelendirilen Prozac almış kadar morali yüksek ve kendinle barışık bir yapıya kavuşturacaktır.

Ağrıları giderir

Baş ve regl ağrıları, kramplar, kas tutulmaları için seks alternatif bir çözüm... Özellikle, kadınlar üzerinde yapılan bir araştırma, seks sırasında, hissedilen ağrıların yüzde 60 ile 80 arasında azaldığını kanıtlamış durumda. Bunun nedeni ile seksin vücutta bir masaj etkisi yaratması...

Sizi daha dinç tutar

Orgazm kasları güçlendirdiği gibi, iç organların daha iyi çalışmasını sağlar. Bu durum sizi ilerideki çökmelerden ve menopozun getireceği vücut şekilsizliklerinden koruyacaktır. Ayrıca, genital organlardaki kasılmalar, her defasında daha güçlü orgazmlar yaşamanızı sağlayacaktır.

Kemikleri güçlendirir

Ne kadar çok seks yaparsanız, o kadar fazla testosteron hormonu salgılıyorsunuz. bu hormon ise kemikleri güçlendiren, kemik erimesini engelleyen bir yapıya sahip.

Daha uzun yaşamanızı sağlar

İngiliz bilim adamları, haftada en az iki kez orgazm olan erkeklerin, ayda bir kez orgazm olanlara oranla daha uzun yaşadığını kanıtladı. Bu araştırma, henüz kadınlar üzerinde kanıtlanmamış olsa da, seksin sağladığı moral katkısının da uzun ömürlü olmak için artı sağladığı bir gerçek. (31.10.2003)

Seks yogası

Uzakdoğu'nun binlerce yıllık seks yogası, teknoloji çağının yalnızlaşmış insanına, bedeninde gizli cinsel gücü kullanmanın yeni ve zevk uzatan yöntemlerini öğretiyor. Yüzeysel ilişkilere, tekrarlayan tatminsizliklere son. Seks yogasıyla cinsel enerjiyi hayatınıza yayabilirsiniz.

Cinsel enerji, en yaratıcı enerjidir. Eğer derinliklerine bakarsanız, büyük ve yaratıcı olanaklarını görebilirsiniz. Seksin sadece küçük bir yanı çocuklarınızı size sağlamış olmasıdır. Öteki, yani daha yüksek yanı, sizin sonsuzlukta yaşayabilmenize imkan oluşturmasıdır. Cinsel enerji, yaşam enerjisidir. Bedenin gerçeğini kavrayan kişi, evrenin gerçeğini de kavrayacaktır." Uzakdoğu kökenli "seks yogası" olan "tantra"nın felsefesini özetleyen bu cümleler Uzakdoğulu bilge Bhagwan Shree Rajneesh'e, takipçileri tarafından kullanılan adıyla Osho'ya ait, "Okşanırken tatlı prenses, sevişmeye ebedi yaşam gibi katıl", "Öteki yalnızca bir kapıdır. Bir erkekle sevişirken aslında varoluşun kendisiyle sevişiyorsun", "Seks yalnızca başlangıçtır, son değildir. Ama başlangıcı kaçırırsan, sonu da kaçırırsın". Bu cümleler de seksi temel enerji olarak alıp, onu dönüştürme ve yaşamı daha doyumlu bir hale getirme yöntemlerini içeren seks yogasının özünü anlatıyor.

Zamanımızda cinselliğimizle yüz yüze gelmek konusunda önceki dönemlere kıyasla daha çok ilerleme kaydediyoruz. Sigmund Freud ve takipçilerinin çalışmaları, "cinsel tabu"cular ve toplumsal hayatın "gönüllü ahlak polisleri" gibi, insanların seks yaşamlarının karanlık köşelerde, utanç içinde yerine getirilmesi gereken müstehcen, onur kırıcı ve önemsiz bir şey olarak tanımlama eğiliminde olanları, yollarından döndürdü. Batı'da seks ancak Freud'dan sonra daha rahat bir şekilde açığa çıkabildi. Oysa binlerce yıl önce Uzakdoğu, seks konusundaki kompleksleri aşmış ve onu yaşamın bir parçası olarak kabullenmişti.

Seks yogasında, kadın ve erkeğin cinsel ilişkisi, insan yaşamının tamamlayıcı bir parçası ve daha gelişmiş bir insan ırkına doğru evrimsel gelişmenin bir parçası olarak algılanıyor. Sevgi, şefkat, saygı, onur ve kutsallık, insanın daha göze görünür olan diğer fiziksel nitelikleri kadar, onun bir parçası olarak görülüyor. Seks yogasında dişi, erkekten daha aşağı değil, biri diğerine zıt değiller; fakat her ikisi de yaşamın daha yüksek, daha tam ve daha derin zevklerini yansıtan bir birliği arıyor ve buna ulaşıyorlar. Seks yogası, bu birliğe hazırlanmak için eğitim ve disiplin sağlıyor. Bu bilgi, kadim tantra bilgeliğine' dayanıyor. "Tantra yoga", insan cinselliğiyle ilgilenen tek yoga türü. Karmaşanın yerine zevk, çaresizliğin yerine umut sunuyor. Hem de izlediği yöntemler ve öğrettiği adımlarla sadece yatakta değil; hayatın her alanında.

Seks ayininden utanmayalım

20 yıldan uzun bir süre jinekoloji ve psikosomatik tıp konusunda çalışmalar yapan, cinsel isteksizlik ve iktidarsızlık gibi pek çok konuda araştırmaları bulunan Omar Carrisun, "Tantrik düşünce ve yöntemler, doğru eşle, doğru zamanda ve doğru bir zihin durumunda yapılan cinsel birleşme, yaşamda yeni bir boyuta giden kapıyı açmanızı sağlar" diyor ve şöyle devam ediyor: "Günümüzde çok fazla erkek ve kadın kendilerini aslında hoşlanmadıkları kişilerle cinsel birleşme yaşamak zorunda hissediyorlar. Bu deneyimi, asgari bir zevk, azami bir yetersizlik ve hüsran duygusu hissederek aynı kişiyle ya da farklı eşlerle tekrarlıyorlar. Oysa seksin bir zorunluluk değil de seçim olduğunu, eşlerin de utanç verici, yavan bir süreçteki bir piyondan daha değerli ve arzulanabilir olduğunu düşünselerdi, ıstırapları sona ererdi."

Seks yogası öğrencileri olan guruların söylediklerine göre, tantranın cinsel prensiplerini içten bir şekilde inceleyip uygularsanız, cinsel birleşmenin tacı olan kendinden geçme anını, şimdi bildiğiniz gibi kısacık birkaç saniyeden bir saat ya da daha fazla bir zamana yayabilirsiniz. Bu aslında uzatmadan da öte. "Tantrik seks", yorgunluk ye tükenmeyle değil, tam gevşeme ve yeniden canlanmayla sona eriyor.

Osho, seks yogasının temelleri olan "sutra"ları şöyle sıralıyor: "Birinci sutraya göre, cinsel birleşme süresince, başlangıçtaki ateşi korumaya özen gösterin ve ateşi sonlandıran közleri önleyin, ikinci sutra'ya göre kucaklaşma anı duyularınızı yapraklar gibi sarsıyorsa, kiminle kucaklaştığınıza bakmadan kendinizi bu sarsıntıya bırakın. Üçüncü sutraya göre hiç bir dokunuş olmadan, sadece birleşmeyi hissetmenin bile bir dönüşüm olduğunun farkına varın."

Osho, tantra felsefesini gündelik hayatın bir parçası yapmanız için başka birkaç öneride daha bulunuyor: "Uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşını görüp sevindiğinizde, bu sevinci her yanınıza sindirin. Bunu, hoş hissettiğiniz pek çok farklı anda yapabilirsiniz. Öfkelendiğiniz zaman sizde bu öfkeyi uyandıran insana odaklanmayın; öfkenize odaklanın. O kişiye içinizde yatan bu gizli gücü açığa çıkardığı için minnet duyun. O sizde bir yere çarptı ve o çarptığı yerde aslında gizli bir yara vardı. Sadece bunun farkına varın. Sonra olumlu ve olumsuz duygularınızla ilgili farkındalıklarınızı kendiniz için kullanın. Farkına varmanız, bir şeyi derinleştiriyorsa bu iyi bir şeydir. Bir şey, farkına varmanız sayesinde yavaş yavaş yok oluyorsa bu kötüdür.”

Seksin sekiz yönü

Tantrik Hindu metinlerinde cinsel birleşmenin sekiz yönü olduğu anlatılıyor: "Smarnanam" yani düşüncenin sekse odaklanmasına izin vermek, "kirtanam" yani bir başkasıyla seks konuşmak, "keli" yani karşı cinse eşlik etmek, "prekshenam" yani flört etmek, "guhyabhashanam" yani karşı cinsle samimi konuşma yapmak, "sarrtkalpa" yani cinsel ilişki arzusu, "adhyavasayam" yani kendini ona vermek için kesin karar ve "kriyanishpatti" yani fiziksel birleşme.

İşte seks yogası, tüm bu aşamaların farkına varmayı, orada gizlenen gücü açığa

çıkarmayı ve bedeninizi kullanmayı öğretiyor. Omurganın seks yogasında büyük önemi var. Çünkü omurga, varlığın merkezi ekseni. Her biri farklı sinir sistemlerine bağlı olan omurlar da, omurilikten kuyruksokumuna kadar uzanan merkezi omurilik kanalı da seks yogası için yaşamsal. Çünkü tantra uygulamaları, bu geçit boyunca "kundalini" denilen, uyuyan gizemli gücü, omurganın tabanından başa doğru yükseltiyor. Kundalini, yükselirken beyne doğru giden yoldaki, adlarına "çakra" denilen, yedi güç merkezini harekete geçiriyor. Çakralar Uzakdoğu bilimlerine göre insanların yaşam enerjilerini aldığı ve beden içinde döndürürek dağıttığı yerler.

Eğer seks yogası yapmak istiyorsanız, nefes alma tekniklerini öğrenmelisiniz. Gün içinde çok kısa aralar dışında nefes her iki burun deliğinden eşit olarak akmıyor. Bunun yerine yaklaşık 24 dakika boyunca sol burun deliğinden çıkıyor, sonra bu kadar süre için sağ burun deliğine geçiyor. Omurgadaki sağ ve sol oluklarda yer alan enerji kanalları, burun deliklerine kozmik enerji taşıyorlar. Sağ burun deliğinden akan akım eril, elektrikli, sıcak ve astral görüşe göre ateş kırmızısı renginde. Gurular bunu "güneş nefesi" diye adlandırıyorlar. Sol burun deliğinden akan yaşamsal hava ise dişi, manyetik, serin ve astral görüşe göre soluk beyaz renkte. Buna "ay nefesi" deniyor. Seks yogası konusunda deneyimli olanlar, nefeslerinin sağ ya da sol burun deliğinden akışını kontrol ederek günlük hayatlarındaki pek çok konuya hükmedebiliyorlar. Örneğin genel olarak fiziksel çaba, tutku, kuvvet ya da mücadele içeren tüm eylemler, seks, aktif sporlar, kumar ve hile ya da yarışmalar, nefes sağ burun deliğinden akarken kişiye başarı vaat ediyor. Müzik yapmak, dans, ibadet, herhangi bir konuda kursa başlamak, bilimsel çalışmalar, tohum ekmek, düğün törenleri gibi aktivitelerse, nefes sol burun deliğinden akarken daha doyurucu oluyor. Tantrayı ileri düzeyde uygulayanlar nefes akışını sadece irade ile kontrol edebiliyorlar. Tantrik metinlerde, gün doğumundan gün batımına kadar sadece sol burun deliğinden, gün batımından gün doğumuna kadar da sağ burun deliğinden nefes alınmasının hastalıkları uzak tuttuğu. Ömrü uzattığı ve bilgelik bahşedeceği de iddia ediliyor.

Nefes akışına hakim olmak, tüm tantra uygulamalarında işlevsel bir devamlılık sağlıyor. Hindistan ve Tibet'te neredeyse guru sayısı kadar farklı nefes alma tekniği var. Ama tüm seks yogası yöntemlerinin üç soluma aşamasıyla ilişkisi bulunuyor: Nefes alma, tutma ve nefesi verme. Temel nokta, bu soluma döngüsünün üç anı arasında doğru oran kurarak ahenk sağlamak. Çünkü nefes almak, insanın bioritminin formunu da belirliyor. Solunum oranını yavaşlatıp hızlandırırsanız hem fiziksel, hem de" zihinsel değişiklikler ortaya çıkıyor.

Tantracılar, düşüncelerini kontrol etmek istedikleri kişinin solunum oranına dikkat ederek, istedikleri herhangi biriyle telepatik iletişim kurabiliyorlar. Hatta bu şekilde diğer kişinin soluma hızını artırabiliyor ya da yavaşlatabiliyorlar.

Renklerin sekse etkisi

Hindistan ve İran'daki ilk gizemcilik okullarından bazılarında müritler yıllar boyunca tek bir rengin doğasını ve etkisini incelerlermiş. Örneğin mor ışık, dişi hormonların faaliyetini artırıyor, kırmızı ışık erkek üreme organlarını harekete geçiriyor. Seks yogasının asıl odak noktasını oluşturan gizli cinsel birleşme ayinine hazırlananlar, arınma safhasında renkleri kullanıyorlar. İnsan bedenindeki yedi enerji merkezi yani çakra, yedi renge karşılık geliyor. Kuyruk sokumunun olduğu kök çakra kırmızı, göbeğin iki parmak altındaki çakra sarı, göğüs kafesinin altındaki güneş çakrası sarı, kalbimizin olduğu yerdeki çakra yeşil, boğazımızın bulunduğu yerdeki çakra mavi, alnımızın ortasındaki çakra çivit ve kafamızın tepesindeki çakra mor renge sahip.

Nefes ve renkler kadar sesin de tantrada büyük önemi var. Yapılan araştırmalar bir araba kornasından çıkan 90 desibellik bir gürültünün bile kalbe pompalanan kan miktarını iki katına çıkardığını ortaya koymuş. Tantraya göre alfabenin her harfin çıkarmamızı sağladığı sesin, bir enerji titreşim gücü bulunuyor. Örneğin tantra metinlerine göre "Om"

sesi tüm yaradılışı kapsıyor. Güç sözlerinin en büyüğü olarak kabul edilen bu söz, doğru bir şekilde söylendiği zaman bedende ve zihinde ahenk ve denge yaratıyor. Sesler üzerinde deneyimler yaşamak, tantrayı öğrenen kisiye kendi iç sesini duyma ve farklı iç seslerin ne anlama geldiğini ayırt edebilme yeteneği kazandırıyor.
Koku eğitimi de tantranın önemli adımlarından biri. Her yaşamın kendine özgü bir kokusu bulunuyor. Kötü bir yaşam da tıpkı azizlerin yaşamı gibi belli bir koku yayıyor. Bir keresinde ünlü Fransız dedektifi Vidocq şöyle demiş: "Beni bin kişilik bir kalabalığın ortasına koyun. Sadece koku duyusuyla ahlak yasalarını ihlal edenleri ayırt edeyim." Vidocq, suç içeren her mesleğin kendine özgü bir kokusu olduğunu ve kendisinin bunları ayırt edebildiğini söylüyordu. Mesleğindeki sürekli başarısı belki de bunun bir kanıtıydı.

En afrodizyak kokular

Tantraya göre koku, insanın en eski içgüdüleri olan seksi ve dini güdüleri etkilemenin en kadim yolu. Güzel kokuların gizli gücünü bilen eski uygarlıklardaki rahipler ve büyücüler bedene sürülen yağları ve değerli merhemleri öyle güçlü bir şekilde hazırlamışlar ki, bunların bir kısmının kokusu binlerce yıl dayanmış. Kokunun gücünün en büyük ispatı ünlü fahişelerin ve büyüleyici kadınların tarihlerinde yer alıyor. Hem kutsal, hem de din dışı edebiyat, erkekler üstündeki tuhaf güçlerini çoğunlukla sihirli parfüm sanatına borçlu olan İsrail kralı Ahab'ın karısı İzabel, Samson'un Delilah'sı, Kleopatra, Kraliçe Josephine gibi kadınların hikayeleriyle dolu. Shakespeare, "Antomus ve Cleopatra" adlı oyununda Nil kraliçesinden şöyle bahsediyor; "O kadar parfüm sürmüştü ki, rüzgarlar sevdalanmıştı".

Örneğin seks açısından en ünlü kokulardan ve afrodizyak yönü çok güçlü olan tek bir misk tanesi bile, hacminde dikkate değer hiçbir eksiklik olmadan birkaç milyon küp havayı kokutabiliyor. Ama tek damlası bir odayı uzun süre kokutan miskin yarım kilosu 40 bin dolara satılıyor. Her zaman misk kokusuyla dolu dantel bir mendil taşıyan Kraliçe Josephine'in de en sevdiği kokuymuş bu. Söylentilere göre Napolyon'un tutkusunu alevlendirmek için bunu o kadar çok kullanırmış ki, dairesinin duvarlarından yıllar sonra bile bu koku yayılıyormuş.

Seks yogası uzmanlarının da özellikle kullandığı kokular var. Onlar kokulardan, kundalini enerjisinin çöreklendiği kuyruk sokumunu uyarmak için yararlanıyorlar. Seks ayinlerinde daha çok misk, yasemin, paçuli, hint sümbülü, sandal ağacı ve safran kullanıyorlar. Bazı tantracılar cinsel ritüeller sırasında partnerlerinin bedenlerinin farklı bölümlerini farklı parfümlerle sıvıyorlar. Eller için yasemin yağı, yanak ve göğüsler için paçuli, kasıklar için misk, uyluklar için sandal ağacı ve ayaklar için de safran. Siz de bunu sevişirken deneyin; ancak sentetik kokulardan kaçının.

Bu yöntemleri iyi bilmenin ötesinde iyi bir seks yogası uygulayıcısı olmak istiyorsanız, tutkuları, tembelliği, asılsız bilgiyi ve öfkeyi de aşmış olmanız gerekiyor. Benzer şekilde zeki, duyularını kontrol edebilen, tüm varlıkları incitmekten kaçınan, her zaman ve herkese karşı iyi olan, saf ve inançlı olanlar tantra eğitimine kabul ediliyorlar. Obur, aşırı derecede sekse düşkün, arsız, açgözlü, cahil, ikiyüzlü, zevk düşkünü ve ayyaşlar özel olarak reddediliyorlar. Cinsel birleşme yani seks ayini, ancak uygun bir hazırlanma döneminden ve yeterliliğin ispatlanmasından sonra gerçekleşiyor. Bu süreç genellikle bir yıl alıyor.

Seks yogasının cinsel birleşme aşamasına ancak bundan sonra geliniyor. Bu noktada, eğer bu aşamayı birlikte kat ettiğiniz bir eşiniz yoksa kendinize sizin gibi tantrayı öğrenmiş bir partner seçmeniz gerekiyor. Değişik sevişme pozisyonları, orgazm olmamak için kendini tutma yöntemleri ve saatler sürebilen bir teslimiyet, yani asıl eğlence ve gelişim ise bundan sonra başlıyor. Çünkü bu noktadan sonraki birkaç yıl süren deneyim süresince kuyruk sokumundaki kundalininin yılankavi gücü, doğal bir şekilde yukarıya doğru hareket etmeye başlıyor. Bu durum astral bedendeki tüm çakralarınızı harekete geçirse de, en güçlü etki cinsel organlarda yoğunlaşıyor ve bir dereceden sonra tamamen sizi sarmalayan güç ve eylem alanınız olan auranıza boşalıyor.

Bu konuyla ilgileniyorsanız Osho'nun Okyanus Yayınları'ndan çıkan "Tantra Öğretisi" ve Omega Yayınları'ndan çıkan "Tantra, Spritüellik ve Cinsellik" isimli kitaplarıyla, Omar Garrison'un Okyanus Yayınları'ndan çıkan "Tantra/Seks Yogası" adlı kitabına göz atabilirsiniz.

(13.03.2004)

Mutluluğun ilacı: Seks

Yapılan bir araştırmaya göre, mutluluk ve seks miktarı arasında sıkı bir bağ var!

ABD'de yapılan bir araştırmadan şu sonuç çıktı: Ne kadar çok seks yaparsanız o kadar mutlu olursunuz. Amerikan Ulusal Ekonomi Araştırmaları Bürosu'nun araştırmasına göre, haftada dört kez seks yapanlar en mutlu insanlarken, son bir yıldır hiç seks yapmayanlar en mutsuz gruba dahil. En mutlu gruba dahil olanlar, nüfusun sadece yüzde 6'lık bir kısmını, seks hayatı hareketsiz olan mutsuz grup ise nüfusun yüzde 22'sini oluşturuyor.

Sık partner değiştirenler mutsuz

16 bin kişi üzerinde yapılan araştırma, yüksek gelirlilerin düşük gelirlilere oranla daha mutlu olduğunu gösterirken, araştırmacılar yıllık kazançla seks miktarı arasında bir bağlantı bulunmadığını söyledi. Sık sık partner değiştiren insanların da mutsuz olduğunu gösteren araştırmada, heteroseksüel ilişki yaşayanlarla homoseksüeller arasında mutluluk açısından bir fark olmadığı bulundu.

(Milliyet,01.06.2004)

Bakire değilim sakıncalı mı?

Dünya değişti, 30 yıldır Haydar Dümen'e gelen mektuplar değişmedi: Acaba ideal penis ölçüsü nedir? Biz ortaokul öğrencisi kızlarız, merak ediyoruz da...

Bir bebeğin nasıl dünyaya geldiğini ilkokul çağlarında öğrenmiştim. Arkadaşların söylediğine göre, erkekler kadınların cinsel organının üzerine çişlerini yapıyor ve böylelikle çocuk oluyordu. Ortaokul çağlarında ise mastürbasyonun zararları üzerine bilgilenmiştim. Fakat ben ve arkadaşlarım her ne kadar vicdan azabı içinde olsak da bundan vazgeçmemiştik.

Şimdi, arkadaşlar daha bir rahat gibi. Cinsellik her yerde, her alanda öylesine pompalanıyor ki, bir ilkokul çocuğu bile artık cinsel konularda hayli yetkin olabiliyor. Medyadan, gençlerin cinsel hayatlarını özgürce yaşadıklarını, bu konudaki tabuları çoktan yıktıklarını görüyordum. Lakin ünlü seksolog Haydar Dümen'in birkaç aydır Posta gazetesinde yayımlanan köşesindeki mektuplara bir göz atınca, durumun hiç de düşündüğüm gibi olmadığını fark ettim.

Haydar Dümen, kendini Türk gençliğinin seksüel sorunlarına adamış, onlara doğru yolu göstermeyi bir misyon saymış ve bu konuda klasik olan bir isim. Yaklaşık 30 yıldır bu konuya kafa yorar, kitaplar çıkarır, makaleler yazar, gazete ve dergilerde sorunlara çare arar.

Posta gazetesine gelen binlerce mektuba bir göz atınca, Dümen'in otuz yıldır bu dalgalı denizde boş yere dümen kırdığını fark ettim. Zira sorunlar aynıydı. Mektuplarda erkeklerin en büyük sorunu cinsel organ boyutuyken, kızlar ise 'zar' meselesine takılıp

kalmışlardı. Her erkek hayatının bir bölümünde (belki de hep) penisinin boyunu bir cetvelle ölçmüştür, bunun çetelesini, grafik olarak da değerlendirmiştir. Ama Dümen'e gelen mektuplara göre artık kızlar da konuya el atmış. Örneğin bir arkadaş;

Santim hesabı

"Sevgili Haydar abi. Ortaokul öğrencisi beş kızız. Bir erkeğin penisinin uzunluğunun ayakkabı numarasının yarısıyla eşdeğer olduğu söyleniyor. Bu doğru mu?" diye sormuş. Haydar abi ise soruya şöyle demiş: "Eller aya, biz hâlâ yaya. Daha önünüzde uzun yıllar var. Bu işlerle uğraşmayın."

Eskiden erkeklerin boyut konusundaki tedirginlikleri şimdi farklı bir noktaya gitmiş. Günümüz erkekleri büyüklükten şikâyetçi: "Sorunum biraz trajikomik. Penis boyum 24 santim yani biraz büyük. Operasyonla düzeltilme imkânı var mı?"

Başka bir arkadaşın ise derdi başka: "Sorunum penisimin uzunluğu. Ereksiyona uğradığında çok uzun oluyor. Sevgilimin penisimden korkmasından dolayı ilişkiye giremiyoruz. Ameliyatla kısalır mı?"

Tabii yine de ufaklığı sorun edenler var: "Penisim çok küçük yani 7-8 cm. civarında, büyüttürebilir miyim?" Haydar bey bu mektuba kısa ve öz bir yanıt vermiş: "Sevgili okurum, penisin boyu ereksiyon halinde 7-8 cm. ise hemen bir üroloji uzmanına başvurmanı öneririm. Eğer sönük hali böyleyse ideal."

Başka birisi ise hayli dertli: "Çok üzülüyorum. Kahvede arkadaşlar penislerinin büyüklüğünden söz ediyor. Ben boyunu utancımdan söyleyemiyorum. Lütfen bana ideal ölçüleri söyler misiniz?"

Yanıt: Canın nasıl istiyorsa öyle yap!

Kızlık zarı ise mektuplarda kadınların en büyük sorunu olarak görünüyor: "Sayın Haydar Dümen. Bakireyim ama vajina bölgesini banyo yaparken temiz olsun diye sabunlu keseyle keselemiştim. Kızlığım bozulmuş mudur?"

"Merhaba Haydar bey. Ben 19 yaşında bir gencim. Yaklaşık 10 yıl kadar önce yüksekten düşmüştüm ve iç çamaşırımda küçük bir kan lekesi görmüştüm. Kızlık zarım yırtılmış olsa dahi bunun bir ilişki sonucu olmadığı anlaşılabilir mi, nişanlım bu konularda titiz de." Haydar bey, cevaben şöyle demiş:

"Yavrum kızsın, üzülme."

"18 yaşında bir gencim. Kız arkadaşımla bugüne kadar birbirimizi soyunmadan sürtünme yoluyla tatmin ettik. Geçen gün arkadaşım çamaşırında kan olduğunu söyledi. Psikolojik olarak çöktük. Sizce kızlığı bozulmuş mudur?"

"Temizlik yaparken parmağımı vajina bölgesine fazla girdirdim. Tırnaklarım uzun olduğu için kızlık zarımın çevresi zedelendi ve bir yırtılma yüzünden üç damla kan geldi. Durumum nedir sizce?"

"Başıma gelen bir olaydan sonra doktora gidip kızlık muayenesi oldum. Zarımın çok geniş olduğunu söylemişti. Daha sonra hamile kaldım ve kürtaj yaptırdım. Gelecekte başka bir doktor kürtaj olup olmadığımı anlar mı?"

Haydar bey, bunu okuyunca çileden çıkmış herhalde çünkü yanıt şöyle: "Bir şeyler olmuş, gebe kalmışsın, kürtaj da olmuşsun. Hâlâ kızlık zarım yerinde mi diye soruyorsun. Bu durumda yerinde olsa ne yazar, olmasa ne yazar. (...) Ne diyelim herkese kolay gelsin."

Arada teknik bilgi isteyenler de var: "İlk gece kızlık zarını boz. Eğer kanama kesilirse sabaha doğru yeniden ilişkiye girersiniz diyorlar. Nasıl davranmam gerektiğini bilemiyorum." Yanıt hoş: "Sevgili okurum. İlk gece eşinin de istekleri ve onayı çerçevesinde canın nasıl istiyorsa öyle yap. Bunun yarısı şimdi, yarısı yarın gibi hesabı yok."

Köylü kızın büyük derdi

Haydar Dümen'e gelen mektuplar arasında öylesine tuhaf içerikli olanlar var ki, değil Dümen, Freud bile yanıtlayamaz diye düşünüyorum. İşte bunlardan bir seçki:

☐ Amcamın torunu ile evlensem, çocuğumuzun özürlü olma olasılığı var mı?

☐ İki ay önce erkek arkadaşımla cinsel ilişkiye girdim. Arkadaşım bundan sonra her fırsatta benimle birlikte olmak istiyor. Bizi aydınlatırsanız sevinirim.

☐ Haydar bey, 16 yaşındayım ve aynı yaşta partnerim var. Onun elini tutsam penisimin ucunda ıslaklık oluşuyor. Sizce benim sorunum nedir?

☐ Anadolu'nun bir köyünden 25 yaşında bir kızım. Köydeki kız arkadaşlarımla beraber bazen takma penislerle birbirimizi tatmin edip, orgazm oluyorduk. Biz eşcinsel miyiz? Erkeklerden de soğudum, ne yapmalıyım?

☐ 15 yaşında bir kızım. Artık bakire değilim ve sık sık cinsel ilişkiye giriyorum. Bunun bir sakıncası olur mu?

☐ Anüsümde bir tane hemoroid var. Acaba oradan temasta bulunsam zevk alabilir miyim? Lütfen beni bu çıkmazın içinden kurtarın.

☐ Nişanlımla kendimizi kaybederek ilişkiye girdik. Kızlık zarı bozulmasın diye ters ilişki yaptık. Şimdi sorum şu, çocuğum olur mu?

☐ Merhaba, eşimle haftada iki veya üç kez seviştiğimizde çocukların ikiz ya da üçüz olma ihtimali artıyor mu?

☐ Haydar bey, ben günde en az üç kez ilişkiye giriyorum. Bunun bana ve kız arkadaşıma bir zararı olur mu? Öğrenmek istiyorum.

☐ 20 yaşında bir gencim. Bayanların vajinasında iki delik var olduğunu okudum. Biri idrar biri penisin gireceği delik. Peki, biz bunları cinsel ilişki sırasında nasıl ayırt edebileceğiz? (Dümen, bu gibi soruları genelde şöyle yanıtlıyor: 'Cinsel organınızı bırakın o kendi yolunu bulur.)

☐ 20 yaşında bir gencim. İlk ilişkim için geneleve gittim ama hedefe ulaşamadım. O günden beri erkeklere ilgi duymaya başladım. Yoksa eşcinsel mi olacağım? Yalvarırım yardım edin bana.

Radikal,04.09.2005

İlk gece hissedilenler

İlişkinin ilk ayında her ilişkide belki başlangıçta çok hafif bir sızlama veya rahatsızlık duyulacak, ama bu kısa sürede kaybolacaktır.

Kadın hiç yaşamadığı bir duyguyu yaşayacağı için heyecan duymakta ve aynı zamanda korkmaktadır. Erkek ise belki ilk beraberliğini yaşayacak veya hayatını birleştireceği

kadınla ilk deneyimi olacaktır. Bu yüzden onda da başarılı olma duygusu ve korkusu hakimdir.

Kızlık zarının yırtılması abartıldığı gibi acı veren bir olay değildir. İlk ilişki sırasında kadın belki bir iğne batması veya sinek ısırığı tarzında bir acı duyabilir veya duymayabilir ve az miktarda pembemsi bir kanaması olabilir, daha sonra ise daha evvel bilmediği bir dolgunluk ve bası hissi duyacak zaman ilerledikçe ve güven artıkça bu dolgunluk hissi zevke dönüşecektir.

İlişkinin ilk ayında her ilişkide belki başlangıçta çok hafif bir sızlama veya rahatsızlık duyulacak, ama bu kısa sürede kaybolacaktır. Cinsel hayatınızı daha kolaylaştırmak ve vajendeki dolgunluk hissine alışabilmek için ilk hafta belirli aralıklarla beş - on dakika vajeninize bir tampon koyabilirsiniz. Bu hem kızlık zarındaki hem de vajendeki genişlemeye alışmanızı sağlayacak, rahatsızlık duymanızı engelleyecektir.

Kızlık zarının bozulmasından sonra kadınlarımızın ilk gece yaşadığı sıkıntıların ikincisi de vajinismus dediğimiz vajen çevresini saran kasların spazmı sonucu cinsel ilişkinin imkansız ya da çok ağrılı hale gelmesidir. Bu sıklıkla baskılayıcı cinsel yetiştirme sonucu yani aile ve sosyal çevre olarak cinselliğin kötü, yanlış bir şey olduğuna inanılarak yetiştirilen veya çok acı duyacaklarına inanan kadınların cinsel ilişki yaşayacakları sırada bilinçaltının koruma dürtüsü ile vajen girişindeki kasları kasması sonucu oluşur. Yapılması gereken sakinleşmek, belki belli bir süre ilişki denemesine ara vermek veya birkaç gün ertelemektir. Bu arada kadını rahatlatmak ona yaşanacakların evli çiftler arasında hak olduğunu, ayıp olmadığını ve ona zarar vermeyeceğini anlatmaktır. Eğer tekrar denememizde gene aynı sorunla karşılaşıyorsak yapmamız gereken şey profesyonel yardım almak yani bir hekime başvurmaktır. Hekiminiz sizin hem bedensel hem psikolojik olarak rahatlamanızı sağlayacaktır.

Cinsel ilişki sırasında kadını tedirgin eden olaylardan bir tanesi de gebe kalma korkusudur. Çocuk sahibi olmak istenmediği bir sırada gebe kalmak, bunun sorumluluğu veya kürtaj olmanın korku ve baskısı kadını cinsellikten uzaklaştıracak ve soğutacaktır. Evlenmek üzere olan çiftler hemen çocuk sahibi olmak istemiyorlarsa ilk cinsel ilişkiden itibaren gebelikten korunmalıdırlar. Korunmak için bazı yöntemlere evlenmeden önce başlanılmalıdır. Gebeliği önleyici haplar doktor kontrolünde alınmalıdır. Uygun zamanda başlandığında ilk cinsel ilişkiden itibaren gebelikten korurlar . İlk cinsel ilişkide gebelikten korunmak için kondom –prezervatif kullanılması da önerilebilirse de uygulamada pek rahat olmadığı görülmektedir.

Sağlıklı cinsel yaşam için neler yapmalıyız?

İdeal olanı cinsel hayatınız başlamadan önce bir hekime muayene olmak, cinsel ilişkiye engel bir halinizin bulunup bulunmadığı veya cinsel ilişkide size rahatsızlık yaratabilecek bir sorununuz olup olmadığını öğrenmektir. Ayrıca ilk cinsel deneyiminiz için hekiminizden uyarı ve öneriler almak hem sağlık bir cinsel başlangıç yapmanızı hem de bundan sonraki cinsel hayatınızı mutlu sürdürmenizi sağlayacaktır. Hekiminizden size uygun gebelikten korunma yöntemini istemeniz ve uygulamanızda gebe kalma korkunuzu ortadan kaldıracaktır.

Düzenli hekim kontrolünde olmak yaşam kalitenizi arttıracak ve sağlıklı bir cinsel hayat sürmenizi sağlayacaktır. Bundan dolayı şikayetiniz olsun olmasın her altı ayda bir doktor kontrolünden geçmeyi ihmal etmeyiniz.

Dr. Cenk Kiper
www.mutluinsan.com

17.12.2005

Sekste skor önemli mi?

Cinsellikte sıklık, çok sık konuşulan bir konudur. Amaç cinselliği sayılarla ifade etmektir. Ancak cinsel ilişki duygusal ve bedensel anlamda birleşmektir.

Cinsel ilişki bir spor karşılaşması değildir. Bunu sayılar ile anlatmak, açıklamak ve sürdürmek olası değildir. Her çiftin kendilerine göre kurdukları cinsel bir rejim vardır. Bu rejimi, eşlerin yaşları, günlük hayatlarında yaptıkları işler, stres seviyeleri, yetiştikleri kültür ve daha bir çok faktör etki eder. Cinsel rejimde eşler arasındaki en önemli nokta sevgi, saygı ve anlayıştır. Bazı çiftler için cinsel ilişki çok arka planlara itilebilir. Eşlerden biri cinsel ilişkiden zevk almıyor veya acı çekiyor olabilir. Uyumlu ve anlaşan bir çift cinselliği daha geri planda görerek, ilişkilerini cinsellik dışı başka konuları geliştirerek sürdürürler. Önemli olan çiftin birbirlerini anlayarak ilişkilerini geliştirmeye devam etmeleridir.

İdeal bir cinsel ilişkide, ilişki öncesinde eşlerin birbirlerine duygusal yaklaşmaları, sevgi ile birbirlerini doyurmalı ve cinsel birleşmeye geçilmesi vardır.

Daha açık ve cinsellikten çok zevk alan çiftler ise belki de her gün cinsel birleşmede bulunabilirler. Her iki eşin de istediği ve uyum gösterdiği cinsel rejim, o çiftin normalidir. Başkalarından duyulan cinsellik hakkındaki sayısal değerler, eşlerin "acaba bizde bir sorun mu var?" demelerine sebep olmamalıdır.

Uçuran tüyolar

Şimdiye kadar yazdığımız yazıları gözden geçirip, "favori seks tüyoları"mızı derledik. İşte zirvedekiler…

Zaman zaman cinsel hayatınızı zenginleştirmeye yönelik yazılar yazıyoruz. Kullanıcımızdan tepkilere bakılırsa, bu konular merakla okunuyor ve mutlu bir cinsel yaşam için yol gösteriyor. Verdiğimiz tüyolar arasında öyleleri var ki, asla unutulmaması gerekiyor. İşte en sevdiklerimiz...

ELLERİNİZİ KULLANMAYIN

"Seks sırasında ellerinizi kullanmadığınız zaman, yaratıcılığınızı zorlayıp, başka vücut kısımlarınızı kullanarak birbirinize zevk verme yollarını ararsınız" diyor seks terapisti Joy Davidson. Örneğin, göğüslerinizi göğsüne değdirin, saçlarınızla hassas bölgelerini okşayın, sakal tıraşı olmadan teninize dokumasını isteyin.

DİL DANSI EDİN

Öpüşürken, dilini emerek ağzınıza yavaşça alın. Klasik öpüşmenin bu çeşidi, bacaklarının arasına zevk dalgaları gönderecektir. "Öpüşürken genelde erkekler orta derecede sertliği tercih ederler. Bu şekilde öpüşmek ne çok hafif ne de serttir, yani tam onların istediği gibidir" diyor seksolog Logan Levkoff ve ekliyor: "Daha da fazlası, bu hareket ağzınızı başka nerelerde kullanabileceğinizi hayal etmesine yol açar.

SEKSİ GÖRÜNMEKTEN ÇEKİNMEYİN

Şunu bilin: Bir kadının seksi vücuduna bakmak, erkeğin aklını başından alır. O yüzden yatak odanızın ısısını yükseltmek istiyorsanız, soyunup giyinirken sizi seyretmesine izin verin. Bir diğer tüyo da, sevişirken ışıkları açık tutmanız. "Erkeklerin büyük çoğunluğu ışıklar açıkken sevişmeyi tercih eder, çünkü bu onlara sizi rahatça seyretme olanağı verir.

İNCİ KOLYEYİ HİSSEDİN

Bir inci kolyeyi, önce aromatik yağ sürdüğünüz elinize alın, sonra karın ve göğüs bölgesinde dolaştırın, son olarak hassas bölgelerine yuvarlayın. İncilerin yumuşaklığı, cildinde hafif bir gıdıklanma hissi yaratacaktır. "İnci sıcaklığı muhafaza edem bir cisimdir. Onlarla cildine ne kadar çok dokunursanız, o kadar çok ısınıp sıcaklık hissi verir" diyor "The Great Lover Playbook" (İyi Sevgilinin Oyun Kitabı) adlı kitabın yazarı Lou Paget.

ZEVK YASTIĞI KULLANIN

İki adet ufak yastık alıp, onları belinizin altına yerleştirin. Sevgilinizle misyoner pozisyonunda sevişin. Yastıklar vajinanızı yükselttiği için seks sırasında daha rahat olursunuz. Bu açıda sevgilinizin vücudu, klitorisinizle daha fazla temas edeceği için, orgazma daha çabuk ulaşırsınız.

ÇILGIN SEKSİ DENEYİN

Yavaş yavaş rutine girdiğinizi hissettiğinizde, tabu yerlerde seks yapmak, seks oyuncaklarıyla tanışmak veya farklı fanteziler denemek aşkınıza kaybettiğiniz heyecanı geri getirecektir. Erkekler yeniliklerden daima hoşlanırlar. Konforlu bölgenizden çıkmak zor olsa da, arada sırada yeni hisler denemelisiniz. Yaramazlık iştahını kabartmak istiyorsanız, rutin seksinize yenilikler getirebilirsiniz. Örneğin göğüslerinize bal sürebilirsiniz

ARZUNUZU HİSSETTİRİN

Misyoner pozisyonu sırasında ve sevgilinizi orgazma yakın hissettiğiniz anda, ellerinizle kalçasını tutarak, daha fazla kendinize doğru çekin. Bu hareket, onu deliler gibi arzuladığınızı gösterir. Olayı yaşadığınızın, onun kadar kendi zevkinizi de arttırmaya çalıştığınızın bir göstergesidir.

HAREKETLERİ DEĞİŞTİRİN

Klasik ileri geri hareketleri yapmak yerine, dairesel hareketleri deneyin. Bu hareketler, ilerigeri hareketlerden çok daha şehvet doludur.

YATAKTA NE İSTEDİĞİNİZİ ANLATIN

Erkeğiniz vücudunuzun bütün sıcak noktalarını keşfetmiş olsa da, sevdiğiniz bazı hareketleri es geçiyorsa, doyumsuzluğa uğramanız doğal. Kimi uzun öpüşmelerden hoşlanır, kimi yastık oyunlarından, kimi ise belli bir yerine dokunulmasından. Beğendiğiniz şey ne olursa olsun, onu istediğiniz kadar elde edemediğinizde, mutsuz, hatta sinirli ve gergin olabilirsiniz. İsteklerinizi uygun bir dille ifade etmenin bir yolunu bulmalısınız. Kulağına uygun bir tonla isteğinizi fısıldamak kolay bir çözüm olabilir. "Bu davranışla erotik ilgisini belli bir konuya çekmiş olursunuz, ama bunda bir tehlike yok. Çünkü o anda tek isteği, konsantre olduğu tek konu, sizi mutlu etmektir. Sorunlarınızı sıcağı sıcağına konuşmanızda yarar var; çünkü tepkinizi anında görebilir ve bu libidosunu daha da arttırır" diyor "52 Invitations to Great Seks" (Mükemmel Bir Sekse 52 Davet) adlı kitabında yazar Laura Corn.

YÜZÜNÜZÜ ONA DÖNÜN

Bu, köpek pozisyonun bir alternatifi olabilir. Sevgiliniz sırt üstü yatarken, yüzünüz ona dönük şekilde üzerine çıkın. Derinlik ve hız kontrolü tamamen elinizdedir, yani kendi zevkiniz için sevgilinizi kullanmış olursunuz (ki erkekler buna bayılır). Üstelik, gözlerinin önünde göğüslerinizin olması onu görsel anlamda daha fazla uyaracaktır.

ELLERİNİZİ DEĞİŞTİREREK KULLANIN

Cinsel organına ellerinizi peş peşe değiştirerek dokunmanız sevgilinize inanılmaz hisler yaşatır.
Arkasında kalarak, onun mastürbasyon yaparken kullandığı açıyı elde etmesini de sağlayabilirsiniz.

ÖNSEVİŞMEYİ UZATIN

Önsevişmeyi atlamak veya onu aceleye getirmek birçok kültürde kabul edilmez bir davranış. Cinsellik uzmanı Amy Sueyoshi bu tezi desteklemekle kalmıyor, cinsel davranışların yatağa girmeden çok daha önce başlaması gerektiğini anlatıyor: "Seks sırf yatağın içinde düşünülmemeli. Gerçek bir sevgili, ilişkiye girmeden önce de partnerini zevkin doruklarına ulaştırabilir." Bu konuda Koreli kadınlar usta sayılabilir: "Okurlarımız sevgililerinin gözlerini eşarpla bağlayıp, vücutlarında ipek bir eşarp dolaştırarak onları uyardıklarını anlatıyorlar. Pelvis bölgesine ve testislere özel bir ilgi gösteriyorlar. Özellikle testislerin ipek eşarpla okşanması erkeklere inanılmaz bir zevk verir" diyor Kore Cosmopolitan'ının editörü KyungHae Yoon.
Önsevişmeyi kısa tutarsanız, seks doyurucu, ama çabuk biten bir akşam yemeğine benzer. Buna karşın, önsevişme yöntemlerinizi çeşitlendirirseniz, cinsel hayatınız gece boyunca süren bir partiye benzeyebilir.
Kama Sutra'da, önsevişme geniş bir yer tutar. Öpüşme, okşama ve oral seks en ince detaylarına kadar anlatılır. Sevgilinizden G noktanızı parmağıyla baskı uygulayarak uyarmasını isteyin. Daha fazla zevk için, klitorisinizi de diliyle uyarabilir. İlişkiye orgazm olduktan sonra girerseniz, ilişki sırasındaki orgazmınız daha şiddetli olabilir, çünkü hassas noktalarınız önceden 'ısıtılmış' olur.

SEVİŞMELERİNİZ DAHA ROMANTİK OLSUN

Duygu dolu, romantik bir dekorda aşkın bambaşka olduğunu bilmelisiniz. İlk önce telefonların fişini çekin, kimse sizi rahatsız etmesin. Ortamı fazla değil, ama loş bir ışıkla aydınlatın ki, göz teması kurmak mümkün olsun. Birbirinizin gözlerine bakabilmek, sevişme sırasında birbirinize daha yakın hissetmenize yol açar. Tatmin edici bir cinsellik yaşamak istiyorsanız, zaman faktörünü de göz önünde bulundurmalısınız. "Seks aceleye gelmez, öpüşmeye, birbirinize dokunmaya zamanınız olmalı. Birbirinize süper yakın hissetmek istiyorsanız, elleriniz daima partnerinizin vücudunda olmalı, onunkiler de sizinkinde. "Sürekli temas halinde olmak aranızda özel bir elektriğin oluşmasına yol açar" diyor "Sex Talk" (Seks Sohbeti) adlı kitabın yazarı Aline P. Zoldbrod .

SICAK BİR SEKS İÇİN...

Bazen seks masaja benzer: Sırt üstü uzanırsınız ve hizmet ayağınıza gelir. "Önemli olan, kendinizi tamamen serbest bırakmanızdır" diyor "The Hot Guide to Safer Sex" (Daha Güvenilir Bir Seks İçin Sıcak Bir Rehber) adlı kitabında yazar Yvonne K. Fullbright. Yatağa uzandığınız anda, kafanızdaki bütün düşünceleri silin, sadece zevk almaya konsantre olun. Tamamen rahatladıktan sonra, zevki her hücrenizde hissetmeyi başaracaksınız.

YALNIZKEN DE ORGAZMA ULAŞIN

"Everything You Know About Love and Sex Is Wrong" (Aşk ve Seks Hakkında Bütün Bildikleriniz Yanlış) adlı kitabında yazar psikolog Pepper Schwarthz bir gerçeğin altını çiziyor: "Kadınlar orgazma ulaşmayı sonradan öğrenirler. Nasıl mı? Mastürbasyon yaparak!" İlk önce sıcak bir banyo yapın. Aklınıza erotik fanteziler getirin. Klitorisinizi bulun, yuvarlak hareketlerle masaj yapın. Orgazmı bir hedef olarak kafanızda belirlemeyin, ona ulaşana kadar yaşanan zevki almaya çalışın. "Vajina kaslarınızın gerginleştiğini, klitorisin daha hassas bir hale geldiğini göreceksiniz. Bu, orgazmın

yaklaştığını gösterir" diyor Schwartz. Bu hissi daha yoğun yaşamak için derin nefes alın ve kendinize dokunmaya devam edin.

FANTEZİLERİLERİNİ HAYATA GEÇİRİN

Her erkek fantezi kurar ve bunları gerçekleştirmek ister. Siz neden yaratıcılığınızı ortaya koymuyorsunuz? Sizi memnun etmek için elinden geleni yapacağını eminiz. En derin seks arzularınızı partnerinize anlatmaktan çekinmeyin, göreceksiniz aldığınız zevk ikiye katlanacak.

BACAKLARINIZLA ONU KAVRAYIN

Sırt üstü uzanın. Bacaklarınızı dizinizden kırın, öyle ki sağ bacağınız sol kalçasında, sol bacağınız sağ kalçasında olsun. Bacaklarınızı bu şekilde kırdığınız ve ona doladığınız için, onu çok daha iyi hissedeceksiniz.

10.11.2005

Seks sadece zevk aracı değildir!

Yaşamımıza renk getiren, yaşamı paylaşmayı öğreten bir ilişkidir. Seks, sağlığımız açısından da çok önemlidir, düzenli bir seks yaşamı, cinsel dürtüleri tatmin eder ve cinsel düzensizliğin getireceği stres, sinirlilik ve huzursuzluktan korur.

Seks, çok geniş bir kavramdır sadece cinsel organların birbirlerine değmesi, uyarması ve orgazm yaşanması, tek başına seks değildir. Eşler birbirlerine daha çok bağlanır, birbirlerini daha çok düşünürler ve uyum içinde olurlar. Daha önce yaşadıklarını konuşurlar, zihinlerindeki hoş, birleştirici anıları tazelerler.

Seks sadece bedenleri değil, ruhları ve kalpleri de birleştirir. Özellikle kadında seks isteği bir fiziksel aktiviteden çok, ruhunu doyurmak amacı ile kendini gösterir.

Duygularını partnerine duygu yüklü ve sevgi dolu sözlerle aktarmak, eşler arasında var olan toleransın da artmasına neden olacak, birçok sorunun çözülmesinde önemli bir adımı oluşturacaktır.

Cinsellikte egoizmin ortadan kalkması, bütün ortak konularda da daha açık ve paylaşımcı eşler yaratır. Eşlerin birbirlerine karşı olan bu yaklaşımları ve duydukları mutluluk cinsel uyarılma açısından da büyük önem taşır. Her iki eş de bu kadar mutlu oldukları bir ilişkiyi sık sık yaşamak isteyeceklerdir. Açık ve mutlu bir ilişki eşleri, "Eşimi nasıl daha mutlu edebilirim?" sorusunu sormaya ve yeni fanteziler üretmeye yönlendirecektir.

Eşlerin cinsellik konusundaki bilgileri, eşler arasındaki ilişkilerin başarısı ve çeşitliliği açısından önemlidir. Burada vurgulamak istediğimiz eşlerin ne kadar çok cinsel deneyimi varsa veya ne kadar çok cinsel yöntem biliyorsa o kadar başarılı oldukları değildir. Her çift, yaşadıkları kültüre göre bilgi edineceklerdir. Önemli olan bilgilerini geliştirmek için kaynaklara başvurmaktan çekinmemeleridir. Eşinin karşısına, değişiklik olsun veya ilgi çeksin diye siyah deri seksi elbiselerle çıkarsa belki de eşinin içinde büyük bir soğumaya neden olabilir. Bu nedenle, eşler kendi kültürel yapılarının izin vereceği değişiklikleri kendileri bulmalıdır. Ancak bu konudaki kaynaklar onlara fikir verebilir.

Cinsellikte atılacak bütün adımlar yakınlaştırıcı olmalıdır. Eşler, seks yaşamlarını ilgilendiren konularda çok dikkatli seçimler yapmalı ve eşlerinin düşüncesini mutlaka sormalıdır. Düzenli ve mutlu bir cinsel yaşam, sağlık, mutluk ve huzur getirecektir.

06.05.2006

Seksi ve zevkli oyunlar

Yatakta paylaşılan bazı oyunlar sizi zevkin doruklarına ulaştırır...

Erkeklere küçük masaj tüyoları

Masaj tekniği kadın için de erkek için de sevişmeye başlamadan önce başvurulan en keyifli oyunlardan biridir. Şimdi değineceğimiz seks oyununda aktif olan taraf erkek olacak. Ellerinize masaj yağı sürdükten sonra sırtüstü uzanmış olan kız arkadaşınızın göğüslerine dokunun. Daha sonra göbeğine, oradan da cinsel organına doğru kayabilirsiniz. Bunu sanki onun vücudunda ellerinizle '8' çizermiş gibi yapıp, aynı hareketi birkaç kez tekrarlayabilirsiniz.

Tenlerin dayanılmaz dokunuşu

Sevişirken partnerinizin tenini teninizde hissetmeniz seksten aldığınız zevki ikiye katlar. Erkek arkadaşınız üzerinizdeyken bacaklarınızı açarak onun tenine değmeniz ikinizin de zirveye hızla çıkmanızı sağlayacak bir harekettir. Erkek arkadaşınız bu masajı asla unutmayacak.

Ön sevişme sırasında erkek arkadaşınıza soyunmasını ve yüzükoyun uzanmasını söyleyin. Kıyafetlerini çıkardıktan sonra yavaşça ona masaj yapmaya başlayın. Elleriniz onun kalçalarında gezinirken onu sırt üstü çevirin ve gideceğiniz yere doğru yol alın. Acele etmeden nazikçe yapacağınız bu erotik masajla partnerinizi zevkin doruklarına çıkartabilirsiniz.

'Kuğu' dansı

Ellerinizi duvarın gölgesinde kuğu biçimi alacak şekilde birleştirin ve erkek arkadaşınızın testislerine ve penisine dokunmaya başlayın. Daha sonra parmaklarınızı açarak bacaklarının arasına doğru döndürerek hareket ettirin. Ellerinize kuğu şeklini tekrar verin ve bu sefer de sevgilinize masaj yapmaya başlayın. Fakat tüm bu hareketleri yaparken partnerinize ona nasıl dokunmanızı istediğini sormayı unutmayın.

Beraber köpüklü bir banyoya ne dersiniz?

Küvette kız arkadaşınızı bacaklarınızın arasına alacak şekilde onun arkasına oturun. Bir duş lifiyle arkadan başlayarak göğüslerine ve cinsel organına masaj yapın. Bir süre sonra o da ellerini arkaya doğru uzatarak size dokunmaya başlayacaktır. Böylelikle birbirinizi görmeden, göz teması kurmadan, sadece birbirinizi hissederek gizemli bir sevişmeye doğru adım atabilirsiniz.

Şampanya keyfi

Özel bir gecede karşılıklı şampanyanızı yudumluyorsunuz. Birkaç damla şampanyayı kız arkadaşınızın üzerinize boşaltın ve o zerreleri göğüslerinin üzerinden yalayarak için. Bu şampanyalı ıslak oyun ateşli bir sevişmenin başlangıcı olabilir.

Ayaklarını ve bacaklarını atlamayın

Ön sevişme sırasında sevgilinizin ayaklarına da yeterli ilgiyi göstermelisiniz. Yukarı kısımlardan başlayarak vücuduna öpücükler kondurun ve en aşağılara geldiğinizde ayak parmaklarını da öpmeyi ihmal etmeyin. Birçok kadın ve erkek sevgilisinin ayaklarıyla oynamasından hoşlanır. Onun bacaklarına ve ayaklarına masaj yaparak sevişmeden önce partnerinizi rahatlatabilirsiniz. Bu size daha uzun süreli ve zevkli bir seksin kapılarını aralayabilir.
26.08.2006

Nasıl öpüşüyorsunuz?

Bir ilişkinin en önemli bölümlerindendir öpüşmek. Pek çok aşk böyle başlar. Önce gözler, sonra dudaklar kilitlenir.



Öpüşmek ilişkideki pek çok gizli kalmış gerçeğin aydınlanmasına neden olur. İlişkinizin bilinçaltı için öpüş tabirlerine başvurmanız kaçınılmazdır. Aşağıdaki maddeler, öpüşme analizleri için önemli ipuçları veriyor.

Dilini kullanarak öpüyordu, hemen vazgeçti

Çünkü büyük olasılıkla siz çok fazla ateşli bir karşılık verdiniz. İlişkinizin gidişatı üzerinde düşünmeye ihtiyacı var ve sizin her baskın hareketiniz ve yanıtınız onu korkutuyor. Bunu hissettiğinizde onu korkutmamaya çalışmalısınız.

Sizi öpmüyor, daha çok boynunuzla ve daha aşağısıyla ilgileniyor!

1. Kötü öpüşüyorsunuz.
2. Duygusal çalkantılar içinde ve çok güvensiz.
3. Monogam değil.

Öpüşme sırasında gözleri sürekli açık

Bir anlamda kendine güvensizlik ve paranoya göstergesi. Kendini kaybetmiyor, Kafasında başka bir mesele var.

Öpüşme konusunda ilk adımı siz atıyorsunuz sürekli.

1. İlişkinin biçimlenişi konusunda kararsız ve kendini sorumlu hissetmek istemiyor.
2.Öpüş biçiminizi hiç sevmiyor.
3. Sizden fena halde çekiniyor.

Her uzun öpüşmenizden sonra esniyor

Size fena alışmış, heyecanı az.

Her öpüşmeden sonra canının yandığını belirtiyor

Herkes öpüşürken küçük ısırmalardan haz duymaz. Bu konudaki eğilimlerin karşılıklı paylaşılması şart. Üstelik erkekler canlarının yanması konusunda kadınlardan daha tepkisel davranabilirler.

22.08.2006

Cinsel sorunlar

Ben 22 yaşındayım ve her gün mastürbasyon yapıyorum. Acaba bu durum sperm kalitesini olumsuz yönde etkiler mi?

CEVAP: Erkeğin ergenlik ve cinsel yaşamı boyunca mastürbasyon yapması doğaldır. Sık yapılan mastürbasyon zararlı değildir ve ayrıca sperm kalitesini olumsuz yönde etkilemez. Endişelenmeyin.

Dr. Bey, 37 yaşındayım. Çok sık idrara çıkıyorum. Bazen 1 saatte 4 kez, gece ise 3 kez olabiliyor. Her defasında da yoğun miktarda geliyor. Ağrım sızım yok. Bir de idrarı yaptıktan sonra sanki mesane tam boşalmamış hissi duyuyorum. Acaba ne olabilir?

CEVAP: Gündüzleri ve geceleri bu kadar sık idrara çıkmanız normal değil. Yaşınız daha ileri olsaydı sizde prostat büyümesinden şüphe ederdim. Ancak 37 yaşındasınız, bu yaş grubunda öncelikle (idrar yolu) darlığından şüphelenebiliriz. Bir üroloji uzmanına görünün

Orgazm olduktan 1-2 dakika sonra kuyruk sokumu ile anüs arasında bir yerde şiddetli bir ağrı oluyor. Aynı ağrı dışkıladıktan sonra da oluyor ve 2-3 dakika devam ediyor. Başka bir anormalliğim yok. Neden böyle oluyor? Ne önerirsiniz?

CEVAP: Boşalma ve orgazm sırasında ağrı, dışkılama sonrası ağrı ve penisten sıvı gelmesi gibi yakınmalar erkek üreme sisteminde bir enfeksiyonu düşündürür. Özellikle de prostat enfeksiyonu ilk sırada düşünülür. Bu açıdan Üroloji uzmanına muayene olarak gerekli araştırmaları yaptırmanızı öneririm.

Penisimde hem sola hem de yukarıya eğrilik var. Penil doppler çekimi yapıldı ama peyroni nodülü bulunamadı. Bu durum cinsel ilişkiye girmemi engeller mi? Psikolojim çok kötü. bana en kısa zamanda cevap verebilirseniz, çok memnun olurum.

CEVAP: Penil eğrilik durumlarında, cerrahi bir müdahele kararını temel olarak kişinin penisteki eğrilik derecesine göre veriyoruz. Eğrilik eğer cinsel ilişki kurmanıza engel olacak derecede ise operasyon ile düzeltmek gerekir. Buna ancak muayene sonucuna göre karar verebiliriz.

Sol testis yan kısmında kalın bir damar oluştu ve ara sıra sol kasığımda zonklama şeklinde sancı oluşuyor. Sebebini öğrenmek istiyorum henüz muayne olmadım teşekkür ederim.

CEVAP: Anlatmış olduğunuz yakınmalar sol varikosel (testise giden toplardamarın şişmesi) ile uyumlu görünüyor. Varikosel'i % 90 sol tarafda görüyoruz. Sizi muayene ederek teşhisi koymalıyız. Varikosel saptarsak yaşınız ve fertilite durumunuza (çocuk sahibi olup olmadığınıza) göre tedaviyi belirlemeliyiz.

Partnerimle cinsel ilişkinin uzun sürmesi ve boşalmanın uzun sürmesi için ne yapmalıyım? ayrıca 2-3 dakikada boşalmak normal midir?

CEVAP: Bu süre kısa kabul edilir, partner memnuniyeti için ortalama 8-10 dakika olmalı. Sizdeki problem kolayca çözülebilecek bir problem, bazı ilaç tedavileri ile bu süre uzatılabilir.Bir Üroloji uzmanına görünerek yardım alınız.

Sayın doktor bey, sizce acaba oral seks sırasında prezervatif takmak gerekir mi? Kız arkadaşımla oral seks yapmak istiyoruz ama bu konuda karar veremedik. Oral sekste prezervatif kullanmazsak hastalık riski var mı?

CEVAP: Eğer cinsel partner güvenilir bir partner ise oral seks için prezervatif kullanmaya gerek yoktur. Sizin tek bir partneriniz olduğuna göre güvenilir kabul edilebilir, bu nedenle perezervatif kullanmayabilirsiniz.

Merhaba doktor bey, benim yumurtalıklarımın olduğu bölgede bazen küçük bir yumru beliriyor acı vermiyor. Acaba testis kanseri miyim?

CEVAP: Testis kanserinde testislerin kendisinde sertlik olmaktadır, testis dışındaki şişlikler genellikle başka nedenlerle oluşur. Bunun nedeni ancak bir Üroloji uzmanının muayenenesinden sonra açıklığa kavuşacaktır. Bu nedenle muayene olunuz.

Doktor bey, benim sorunum cinsel birleşmeden hiç bir zevk alamamak. 3 yıldır evliyim 1 çocuğum var. Boşalma veya sertleşme sorunum yok. Boşalırken hiç bir zevk alamıyorum. Ne yapmamı önerirsiniz?

CEVAP: Cinsel ilişkiden zevk alamama (anorgazmi)nın nedeni çoğu zaman psikolojik faktörlerdir. Psikolojik nedenler arasında; stres, performans anksiyetesi gibi nedenler olabilir. Bazen kullanılan ilaçlara bağlı olabilir. Sizde organik (hastalığa bağlı) bir neden olup olmadığı araştırıldıktan sonra seks terapisi ile ilgilenen bir psikiyatristin değerlendirmesi uygun olacaktır.

Merhaba, boşaldıktan sonra kendimi aşırı derecede yorgun hissediyorum o gün ve bir sonraki gün yaptığım işlerde konsantrasyon zorluğu çekiyorum bu durum beni epeyce rahatsız ediyor sizce sorun ne olabilir ilginiz için teşekkürler...

CEVAP: Boşalma sonrası yorgunluk herhangi organik bir hastalığın bulgusu değil. Büyük olasılıkla psikolojik bir durum olduğunu düşünüyorum. Bir psikoloğa görünmenizde fayda var.

İyi günler sevgili hocam ben 20 yaşında bir gencim. Cinsel ilişkide penisim 10-20 saniye sonra sertliğini yitiriyor. Bu durum psikolojik mi yoksa üroloji uzmanına mı gitmeliyim?

CEVAP: Sizin yaşınızda sertleşme probleminin nedeni büyük olasılıkla psikojeniktir, ancak nadir de olsa bazı rahatsızlıklara bağlı olabilir. Öncelikle bir Üroloji uzmanına muayene olmanız gereklidir. Bu şekilde durum aydınlığa kavuşur ve probleminiz çözülür.

Merhaba, 40 yaşında bir erkeğim. 10 yaşında oğlum var. Tekrar çocuk sahibi olmayı 2 senedir deniyoruz. Ama olmuyor, eşim kontrollerini yaptırdı. Normal çıktı. Ben ne gibi tahliller yaptır malıyım? Teşekkür ederim.

CEVAP: Sizin bir Üroloji muayenesi olarak spermiogram testi yaptırmanız gereklidir. Bunların sonucuna göre çocuk sahibi olma ile ilgili veriler belli olacaktır ve duruma göre tedavi belirlenecektir.

Doktor bey, benim sorunum gecede 5-6 kez tuvalete çıkıyorum. 50 yaşındayım. Çok su içmiyorum. Acaba bu kadar çok tuvalete çıkmak ne anlama geliyor. Özellikle iki aydır böyle. Teşekkür ederim.

CEVAP: Sizin yaşınızda gece idrara kalkma ilk planda prostat ile ilgili rahatsızlıkları düşündürür. Zaten her erkek 50 yaşına geldiğinde hiçbir rahatsızlığı olmasa bile prostat kontrolü yaptırmalıdır. Prostat büyümesi yönünden değerlendirilmek üzere bir Üroloji uzmanına başvurunuz.

Sayın Hocam, 60 yaşındayım. 8 ay önce açık prostat ameliyatı oldum. Sağlık durumum iyi ama sertleşme olmuyor ve temas sırasında menim idrar gibi geliyor. Doktora gittim normal dendi. Acaba penisim yine sertleşecek mi, menim normale dönecek mi?

CEVAP: Prostat operasyonları sonrası meninin gelmemesi (kuru boşalma) % 60-80 oranında görülebilmektedir, bunun kişiye zararı yoktur. Sertleşme problemi görülme olasılığı ise % 1-3 arasındadır, ancak bunun çözümü ilaç tedavisi ile mümkündür. Hekiminize durumu anlatarak bu tedaviyi talep ediniz.

Doktor bey, ben size bir arkadaşım adına yazıyorum. Yardımcı olabilirseniz çok seviniriz. Kendisi test yaptırmış ve spermlerinin ölü olduğunu, çocuk sahibi olamadığını öğrenmiş. Bu durumda ne yapmalı, onu nereye yönlendirmek gerekir?

CEVAP: Çocuk sahibi olma ile ilgili problemlerde sperm analizi 3 kez tekrarlanmalıdır. Benim önerim bu tip durumlarda çiftlerin bu konuda özelleşmiş ve yardımcı üreme yöntemlerini uygulayabilen hastanelere başvurarak ayrıntılı incelemelerini başlatmalarıdır.

****

Ben ilişki sırasında ve daha sonrasında yumurtalık bölgesinde ağrı duyuyorum. Acaba sebebi ne olabilir?

CEVAP: İlişki sırasında ve daha sonrasında yumurtalık bölgesinde ağrı duyulması enfeksiyona bağlı olabilir. Jinekolojik muayene mikrobiyolojik inceleme ve ultrasomografi çözüme yardımcı olur.

Cinsel bölgemde bazı siğiller oluştu. Bir süre sonra geçti ancak tekrar oluştu. Acaba sebebi ne olabilir? Yardımcı olursanız sevinirim.

CEVAP: Cinsel bölgede oluşan siğiller viral kökenli olup Condilom adını alır. Cinsel ilişki olmadan da tuvalet veya duş gibi yerlerden bulaşması da söz konusudur. Tekrarlanmaması için de hijene dikkak etmelisiniz.

Benim vajinamın iç dudakları sarkık. Vajina estetiği diye bir şey duydum, hiç doğum yapmamış kadınlar için de uygun mudur?

CEVAP: Vagina estetiği dar vaginayı genişletmek veya doğumla yırtılan veya gevşeyen vaginayı toparlamak için yapılır. Doğum sırasında tekrar bozulma ya da zedelenme olacağından doğumdan sonra istediğiniz bir zamanda yapılması mümkündür.

Benim sorunum genital uçukla ilgili. Sık sık bu sorunu yaşıyorum. Acaba nedeni ne olabilir? Ayrıca eşime bulaşmasını nasıl önleriz?

CEVAP: Genital herpes vücut direnci düştükçe yenileme eğiliminde olan bir rahatsızlıktır. Burada virüs omuriliğin özel bir bölümüne yerleşerek zaman zaman atak yapar. Lokal ya da sistemik kullanılan ilaçlarla tedavi edilebilir. Eşinize bulaşmaması açısından prezervatif kullanmasını ve aktif lezyon bulunan dönemlerde cinsel ilişkiye girmemesi ve koruyucu olarak antiviral kullanmasını önerebilirim.

Ben 28 yaşında bir genç kızım. Bu ay adetim 6 gün kadar gecikti. Bunun üzerine idrar testi yaptırdım. Test sonucu negatif çıktı. Kasıklarımda ağrı, akıntı ve göğüslerimde de büyüme var. Ayrıca karnımı da şiş hissediyor çok sık idrara çıkıyorum. Sizce testi erken mi yaptırdım? Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim.

CEVAP: Adetinizin 6 gün geçmesi korunmadan yapılan bir ilişkide söz konusu ise gebelik anlamına gelebilir. Bunun dışında hormonal düzensizliğe ya da yumurtalık kistlerine bağlı olarakta adet gecikmesi olabilir. İdrar testleri her zaman doğru sonuç vermeyebilir. Kesin tanı için mutlaka kanda gebelik testi yaptırmak gerekir.

Doktor Bey cinsel ilişki sırasında karın ve makat bölgeme bazı ağrılar vuruyor. Bu durum beni endişelendiriyor. Ne yapmalıyım? Yardımlarınız için teşekkürler.
CEVAP: Cinsel ilişkide karna ve makata vuran ağrılar genellikle endometriozis ya da geçirilmiş enfeksiyon ve operasyon sonrası gelişen yapışıklıklara bağlıdır. Başvuracağınız bir jinekolog durumu aydınlatacaktır.

Merhaba doktor bey benim merak ettiğim soru emzirmek ne kadar süre ile hamilelikten korur? Ayrıca bir doğum kontrol yöntemi kullanmamıza gerek var mı?

CEVAP: Emzirme sırasında kanda prolaktin hormonu yükselmektedir. Prolaktin hormonu yumurtlamayı uyaran FSH ve LH hormonlarıyla hipofiz denen beyin bölgesinde birbirlerine yakın bölümden salgılanır. Prolaktin yükselerek diğer hormonları baskıladığından yeterli ve düzenli süt üretildiği müddetçe yumurtlama olmayacak ve dolayısıyla gebelik oluşmayacaktır. Sütün miktar ve üretim ritminde bir sorun oluşması durumunda prolaktin yumurtlamayı baskılamayacaktır. Bu nedenle güvenilirlik açısından ek bir doğum kontrol yöntemi kullanmanız örneğin eşinizin prezervatif kullanması yerinde olur.

İlk gece kaygısı

Ağırdan almak konusundaki tüm uyarı ve kararlara karşın duyduğunuz kaygı, merak ve heyecan büyük bir olasılıkla sizi evliliğin ilk cinsel birleşmesinde aceleci olmaya itecektir. Sonucun nasıl çıkacağı önceden kestirilemez. Belki hiç pürüz çıkmadan doyuma ulaşacaksınız, belki de çeşitli pürüzlerle karşılaşacaksınız.

Kadının ilk cinsel birleşmeye (koitus) karşı duyduğu tipik, yaygın tepki bir düş kırıklığıdır: "Bunca lafını duyduğum şeyin olup olacağı bu muymuş?" Bu kadın ilk cinsel birleşmesinde büyük bir olasılıkla orgazm olmayacaktır. Erkeğin tipik tepkisi, çok çabuk orgazm olarak erken boşalmaktır (zamansız eja-külasyon).

Gene tipik olarak, hem kadın hem de erkek büyük bir ihtimalle, kendilerinde bir eksiklik olduğuna inanarak suçluluk duygusuna kapılacaklardır ki bu tamamen yersizdir.

Ne var ki burada bir ayrıma parmak basmak gerek: aynı sorunlar evlilik ilerlediği halde düzelmiyor, sürüp gidiyorsa o zaman eşlerin cinsel yaşantısında gerçek bir aksaklık var demektir. Yürümeye yeni başlamış bir çocuğu ele alalım. Adımları sarsaktır, sendeler, düşer, kalkar gene sendeler, üzülür, gene dener. Ve sonunda yürümeyi başarır. Gelgelelim aynı çocuk üç, dört yaşında hâlâ bir yaşındaki gibi "sendeliyorsa", durum değişir.

Yeni evlenen çiftlerin çoğunluğu birbirlerine alışmamışlardır, alışmaları gerekir. Birbirlerinin neyi sevip sevmediklerini, vücutlarının ritmini öğrenmeleri gerekir. Dans etmeye de benzer iki vücudun birbirine uymayı öğrenmesi, ilk birleşmede eşlerin ikisinin de güvensiz olması doğaldır. Bu güvensizliğin doğal olduğunu bilirseniz gerginliğiniz, korkularınız azalabilir ki bu da çok önemlidir. Çünkü bir kez, "Eyvah, bir bozukluk var," diye korkuya kapıldınız mı gerçek bozuklukların baş göstereceğinden emin olabilirsiniz.

Kadın bundan önce hiç cinsel birleşmede bulunmamışsa, onun bakireliğinin sona erecek olması nedeniyle hem kendinin hem de eşinin kaygı duymaları ve gerilim içinde olmaları da olağandır. Kadının gerginliği çoğunlukla vajina girişindeki kasları büsbütün sıkıp büzer. Sinirlerimiz gerilince boyun, boğaz, omuz kaslarımız sıkışmaz mı? Bu da böyle bir sıkışmadır işte. Kimi zaman gerginliğimizi fark edebilirsek kaslarımızı kendi kendimize, bilinçli olarak gevşetebiliriz. Kimi zaman da kaslarımıza söz geçiremeyiz.

"İlk gece"de cinsel birleşme sırasında gelinin geleneksel olarak çektiği can acısının başlıca nedeni vajina girişindeki kasların aşırı sıkışıp gerilmesidir. Vajinaya giriş (penetrasyon) yapmaya çalışan erkek cinsel organı penis bu işi gerçekleştirebilmek için vajina girişini zorladıkça kadın can acısı duyacaktır, işte bu kasları kadın bilinçli olarak, bir dereceye kadar gevşetip gevşek tutabilir. Başarılı bir ilk gece yaşamak isteyen kadınlar, evlenmeden önce bu kasları büzüp gevşeterek alıştırma yapmalıdırlar, ilk birleşmenin heyecanı sırasında bu alıştırmaları hatırlayıp uygulayabilirlerse ilk penetrasyon sırasında daha az can acısı duyacaklardır.

Kadının aşırı gerginliğini önlemek için yapılabilecek olan başka bir şey de kızlık zarı (himen) konusundaki masalları açıklığa kavuşturmaktır.

Gerçekte kızlık zarı vajina girişini ancak kısmen kapayan, oldukça ince bir zardır. Tümden kapalı olması imkânsızdır, hiç değilse âdet kanı oradan akacaktır. Kızlık zarı aralığı kiminde çok küçük, kiminde nispeten geniş olur. Kimi kızlık zarı oldukça kalın, kimisi ipinceciktir. Ne var ki kızlık zarı elastik bir dokuda olduğu için zardaki aralık, kas gevşetmesi ile ya da penisin zorlamasıyla genişleyebilir. Aralık, penisin zorlamasıyla genişlerse, bu durum biraz kanamaya ve geçici bir ağrıya neden olur, ama vajinanın kendisi herhangi bir zarar görmez.

Âdet sırasında tampon kullanan genç kızlarda zar gevşemeye alışmıştır. Buna rağmen genç kız, ilk birleşmede çocukluktan kalan "iyi bir kız" olma isteği nedeniyle kendini bilinçsiz olarak gerebilir.

Biz dönelim ilk geceye. Kaslarını kendi kontrol etmeyen kadının ilk birleşme sırasındaki heyecan arasında iyice gerginleşmesi doğaldır. Üstelik normal olarak cinsel heyecanlanma sırasında vajinanın iç duvarlarının sızdırdığı kayganlaştırıcı, nemlendirici salgılar da bu gerginlik yüzünden iyice kıtlaşacaktır. Bu yüzden kızlık zarı, normalde olduğundan çok daha kalın ve gergin duracaktır.

Bu da erkeğin penetrasyonu gerçekleştirebilmek için aşırı güç ve baskı kullanmasını gerektirecektir. Böyle bir durum eşlerin ikisi için de ürkütücü bir durumdur! Kadın saldırıya uğramış gibi olurken erkek üstüne düşeni başarabilmek uğruna sevdiği kadına ıstırap vermek zorunda kalarak dehşete kapılabilir.

Birleşmeye biraz ara vermek, konuşmak, dinlenmek, birbirinizi yüreklendirmek kimi durumlarda başarıyı kolaylaştırabilir. Biraz krem kullanmak da yarar sağlayabilir. Bu arada erkeğin kaygı ve sinir gerginliği yüzünden tam erekslyon (penisin dikleşip sertleşmesi) olmaması ilk gecelerde sık sık rastlanan bir durumdur. Bu erkeği müthiş sıkar ve üzer, çünkü bu konu güven ve gururunun kökeni olan erkekliğiyle ilgilidir. Erkekliğinin sıfıra indiğini hisseder. Ama paniğe ve iktidarsızlık duygusuna kapılmamak için bilinçli çaba harcaması şarttır. Yoksa duygusal ve cinsel yönden soğuklaşıp uzaklaşabilir.

Eşlerin ilk birleşmeler sırasında düşebilecekleri en ciddi yanılgı herhangi bir nedenle soğukluğa kapılıp duygusal yönden birbirlerinden uzaklaşmaktır. Böyle bir tutum, kişinin kendi kendini ve karşısındakini suçlamasına yol açar. Gerginliği artırır ve yeni başarısızlıklara yol hazırlar. Böyle bir durumda kişinin kendi kabuğuna çekilmesi de yanlıştır. Sevgi, anlayış ve hoşgörüye her zamandan çok ihtiyaç vardır.

Sımsıkı sarılmak. Öpüşmek. Okşamak. Sevmek. Tatlı, yüreklendirici, umutlandırıcı sözler fısıldamak, yapılması gerekenler bunlardır. Sizin kişisel olarak yapmanız gereken ilk ve başlıca şey de şunu hatırlamaktır: Bu ilk sevişme yalnızca bir başlangıçtır ve önsözdür, asıl öykü daha sonra gelecektir.

04.10.2006

ERKEĞİN RÜYASINDA BOŞALMASINA CİNSEL DOKTOR YORUMU!..

Açıklamalarıyla Türkiye'de gündem yaratan CİNSEL Tıp Derneği; son günlerde kamuoyunda tartışılan cinsel içerikli rüyalar ve rüyada boşalma konularına bilimsel yorumlar getirdi.

RÜYALARIN BİLİNÇDIŞIMIZA AÇILAN KAPILARDIR

Yorumlanmamış ve analizi yapılmamış bir rüyanın okunmamış bir mektuba benzediğini söyleyen CİNSEL Tıp Derneği Başkanı Dr.A.Cem KEÇE; “Rüyalar; çocukluğumuza kadar uzanan ve bilinçdışımıza ittiğimiz, bastırdığımız ve kökeninde cinsel ve saldırganlık dürtüleri barındıran, bilinçdışımızda saklı, düşünce, his, korku, kaygı ve arzuların, kısa bir süre için de olsa bilinç düzeyine çık-masıdır. Yani bilinçdışımıza açılan kapılardır. Bilinçdışı ayıp, günah, yasak tanımaz. Bu nedenle rüyalar kişinin kendi kendine bile itiraf etmediği arzuları barındırır. Ayrıca rüyalar; uyanıkken aklımızı kurcalayan kaygı ve düşünceleri içeren zihinsel işleyişlerin bir sonucu da olabilir. Hatta eski Mısırlılar zamanında rüyaların gerçeküstü bir dünyanın ha-bercileri olduğu düşünülüyordu” dedi.

RÜYALAR SEMBOLİK ANLAMLAR TAŞIR

Rüyaları gizil anlamlı rüyalar ve görünür içerikli rüyalar olmak üzere ikiye ayırmak gerektiğini söyleyen CİNSEL Tıp Derneği Başkanı Dr.A.Cem KEÇE; “Gizil anlamlı rüyalar; bilinçdışı ve altbeyin rüyalarıdır ve sembolik anlamlar taşırlar. Takıntılar sembollerle ifade edilirler ve takıntıların daha az oluşması için; iki yaşından sonra çocukların, kardeşleri, anne ve babaları ile aynı yatakta yatmamalarını öneriyoruz. Vajinismustan erken boşalmaya kadar cinsel terapide yaptığımız psikolojik yorumları bu rüyalar üzerinden yaparız. Örneğin penis rüyalarda bir yılan, uzun bir ağaç yada sivri uçlu kalem şeklinde sembolize edilebilir. Görünür içerikli rüyalar ise; günlük hayatımızda duyduğumuz, yaşadığımız olaylarla bağlantılı olarak gördüğümüz üstbeyin rüyalarıdır. Patronuna kızan bir işçinin rüyasında patronunu döverken görmesi buna örnek olarak verilebilir” dedi.



CİNSEL İÇERİKLİ RÜYALAR

Cinsel içerikli rüyaların toplumda pek iyiye yorulmadığını, tatsızlıklara, sıkıntılara, dedikodulara işaret ettiği yönünde bir inancın olduğunu söyleyen CİNSEL Tıp Derneği Başkanı Dr.A.Cem KEÇE; “Rüyaların görüldüğü REM uykusuna etkili moleküller arasında; asetilkolin, dopamin, β-karbolin, dimetiltriptamin ve seks hormonları ola-rak bilinen östrojen ve testosteron vardır. Seks hormonlarının düzeyleri, FSH ve LH adlı moleküller tarafından kontrol edilir. LH hormonu, erkeklerde testosteron sentezini artırır. Rüyaların cinsel içeriği ve erkeklerde görülen cinsel organ sertleşmesi bu mekanizma ile meydana gelir. Cinsel içerikli rüya-lar, genellikle cinsel isteklerin uzun süreli karşılanamamasına bağlı görülebilir” dedi.

RÜYADA BOŞALMA

İnsanların uykularında cinsel içerikli rüyalar görebileceğini ve erkeklerde bu sırada boşalma da olabileceğini söyleyen CİNSEL Tıp Derneği Başkanı Dr.A.Cem KEÇE; “Günlük yaşamda, bedensel gereksinimleri karşılayacak sıklıkta mastürbasyon yapmayan veya eşli cinsel etkinliklere giremeyen, aşırı kuralcı ve katı eğitim gören, gün boyunca aşırı cinsel uyarılmalar alan, yada uykuda cinsel organına fazlaca dokunan veya giyilen dar çamaşırların uyarmasına maruz kalan erkeklerde görülen rüyaların, cinsel içeriği veya kendisi hatırlanmasa bile boşalma olabilir. Cinsel içerikli rüyalar diğer rüyalara oranla daha uzun sürerler. Rüyada doğrudan doğruya uyarılma sonucu penis sertleşir ve bu da boşalmaya yol açar. Eğer ortalama 4-10 gün içinde yetişkin bir erkek mastürbasyon ile boşalmaz veya cinsel ilişki kurmazsa, vücut arkadan gelen yeni spermlere yer açmak için

eski spermlerin olduğu meniyi uykudayken boşaltır. Gece boşalmalarından rahatsız olmamak için cinsel etkinliklerin arttırılması gerekir. Bu nedenle gece rüyada boşalmalar tamamen normal bir fiziksel olaydır, bir hastalık değildir" dedi.

DÜŞ AZMASI

Genç erkeklerde yani ergenlerde irade dışı düş azması adı verilen ve erkeğin elinde olmadan uykuda boşalması durumlarının sık yaşandığına dikkat çeken CİNSEL Tıp Derneği Başkanı Dr.A.Cem KEÇE; "Çünkü ergenlik döneminde hormonların etkisi ile fazla meni birikir ve meni kanalında bir gerilim doğurur. Bu da penisin sertleşmesini sağlar ve meninin boşaltılmasını gerektirir. Bu tür boşalmalarda zaman zaman rüya da görülür ve genç erkek uyandığı zaman rüyayı anımsamayabilir. Hamamcı olduk veya rüyacı olduk deyimleri buradaki boşalmaya bağlı yıkanma gerekliliğinden isim almıştır. Bu gençlerde kendi kendinden nefret etme, uykusuzluk, sinir krizleri, suçluluk duygusu veya huzursuzluk görülebilir" dedi.

KİŞİ RÜYALAR İLE KENDİ KENDİNE TERAPİ YAPAR

Rüyaların insan psikolojisini düzenle-diğinin altını çizen CİNSEL Tıp Derneği Başkanı Dr.A.Cem KEÇE; "İnsan beyni rüyalar sayesinde, kendi kendisine gece boyunca bir bakıma psikoterapi uygu-lar, böylece kendini günlük hayatın zorluklarına hazırlar, yaralanmaları ve travmaları tamir eder, bilgilerini güçlen-dirir, öğrenmeyi kolaylaştırır, duygusal termostatlar olarak görev yapıp ruhsal durumu düzenler, bazen de cinsel içerikli rüyalarda olduğu gibi arzularınızı doyurur. Ama ne yaparsa yapsın ister biz hekimlere o kişi hakkında bilgi verir" dedi.

RÜYALAR BİLİNÇDIŞI TAKINTILARIN HAYKIRMASIDIR

Rüyaların aynı zamanda te-davi amaçlı olarak kullanılabildiğini söyleyen CİNSEL Tıp Derneği Başkanı Dr.A.Cem KEÇE; "Rüyalar ruhsal ve cinsel hastalıkları anla-mak ve tedavi etmekte çok önemli bir yer tutar. Buna rüya analizi denir ve rüya tabiri ile karıştırmamak gerekir. -Hatırlananlar değil, hatırlanmayanlar hastalık yapar- sözünden hareketle, biz hekimler, cinsel terapiye aldığımız, vajinismus, orgazm olamama, erken boşalma ve iktidarsızlık vakalarında sıklıkla rüya analizini kullanıyoruz" dedi.

CİNSEL TIP DERNEĞİ'NİN ADRES ve TELEFONLARI

Basın mensuplarına CTD'nin telefon, e-posta, web site ve adresinin haberlerinde kullanmaları çağrısında bulunan CİNSEL Tıp Derneği Başkanı Dr.A.Cem KEÇE; "Değerli basın mensubu dostlarımız; yaptığımız, yapmaya devam ettiğimiz anketlere katılımın artması ülkemizde yaşanan cinsel sorunların fotoğrafını en doğru şekilde çekmemize yarıyor. Ancak haberlerinizde dernek adres, telefon, e-posta ve web sitemizin kullanılması anketlere olan katılımları arttıracaktır. Böylece ülkemizdeki cinsel sorunların oransal olarak tespitine katkıda bulunmuş olacaksınız. Şimdiye kadar olduğu gibi bundan sonrada derneğimize verdiğiniz desteğin devam edeceğini umuyorum" dedi.

09.10.2006

Kadınların seks kâbusları!

Kadınlar sekste nelerden hoşlanır nelerden hoşlanmaz. İşte bu durumda erkeklerin bilmesi gereken küçük tüyolar devreye giriyor:

* Flört havası bile yokken aniden öpmeye kalkışmaları.

* Öpmeye başlar başlamaz, soymaya kalkışmaları.

* Kadının neden hoşlanacağını araştırmadan, çok hoyrat davranmaları.

* Soyunurken elbiselerini itinayla katlamaları.



* Kazık gibi yatıp, 'Hadi biraz da sen çalış' demeleri.

* Kendilerine yapılmasını istedikleri şeyleri, kadınlara yapmamaları.

* Çok erken boşaldığı halde hiçbir şey olmamış gibi rahat davranmaları.

* Ereksiyon olamadıklarında suçunu kadına atmaları.

* Kadının neden hoşlandığıyla hiç ilgilenmeyip kafalarına göre bencilce sevişmeleri.

* Kadın 'oh' dese orgazm olduğunu sanmaları.

* Sevişme öncesi duş almayı, dişlerini fırçalamayı düşünmemeleri.

* Sevişme biter bitmez yataktan kalkıp yıkanmaları.

* Sevgilisinin yanında yatarken arsız arsız karısıyla telefonda konuşmaları.

* Evli olduğu halde sevgilisinin başka biriyle arkadaş olmasını bile engellemeye çalışmaları.

10.10.2006

Ateşli seksin sırları

Cinsel hayatınız sıradanlaşmaya mı başladı? Yatağınız eskisi gibi sıcak değil mi? O zaman bir sorun var demektir.

Hislerinizi harekete geçirin

Vücudunuza masaj yaptırmak, aromatik mumlar eşliğinde duş almak ve yaramaz fanteziler kurmak sizi sevişme moduna hazırlayacağı gibi fizyolojinizde de olumlu etkiler yaratır. Bir partneriniz olsa da olmasa da bu aktiviteleri hayatınızın bir parçası haline getirmenizi öneririz.

Cinsel dürtüleri harekete geçiren yiyecekleri tercih edin

Sağlıklı ve dengeli beslenme kalbiniz ve dolaşım sisteminiz için olduğu kadar vücudunuzun cinsel aktivite potansiyelinin artması için de gereklidir. Daha etkili bir seks hayatı için bol A vitamini ile magnezyum içeren kayısıyı, A,C ve B5 vitaminlerini içeren ve vücuttaki cinsel uyarımı artırıcı özelliğe sahip olan brokoliyi ve seks hormonu salgılanması için gerekli olan B5 vitaminini içeren patatesi düzenli olarak tüketin.

Libidonuzu olumsuz yönde etkileyen ilaç kullanımına dikkat edin

Bazı ilaçlar örneğin anti-depresanlar seks fonksiyonlarına zarar verici niteliktedir. Eğer erkeklerde ereksiyona geçememe ya da erken boşalma, kadınlarda ise vajinal kuruluk

gibi sorunlara neden olan bu tip ilaçları düzenli olarak kullanıyorsanız doktorunuza başvurmanızı öneririz. Nikotin, alkol ve hatta kafein bile düzenli olarak alındığı takdirde seks hayatınıza zarar verebilir dikkat edin.

Spor yapın

Spor yapmak kalp ve damar sağlığını korumak açısından önemli olduğu kadar vücuda enerji yayarak stresten arınmamızı sağlayan çok önemli bir aktivitedir. Dolayısıyla spor yapan kişilerin cinsel hayatının yapmayanlara göre çok daha renkli ve aktif olduğunu söyleyebiliriz.

Uykunuzu alın

Günlük yaşantınızda yeteri kadar uyumuyor ve dinlenmiyorsanız cinsel hayatınızın iyi olmasını beklemeyin. Yoğun çalışma temponuz yüzünden sürekli kafein alarak ayılmaya çalışıyor daha sonra da geceleri uykusuzluk çekiyorsanız bu düzensizliğe bir son verin.

Stresi yatak odanızdan uzak tutun

Seksin stres azaltıcı bir etkisi olduğunu bilmemize rağmen sinirli ya da üzgün olduğumuz zaman sevişmeye vakit ayırmayız. Stres libidomuzu aşağıya çekerken zevk dürtülerimizi de ortadan kaldırabilir. Dolayısıyla stresten arınmamızı sağlayan çeşitli aktiviteleri (yoga, spor vs…) hayatımıza bir an önce katmamız gerekiyor.

17.09.2006

CİNSEL SORUNLARINIZDA PENİS BÜYÜKLÜĞÜ

Penis Latincede kuyruk anlamına gelmektedir. Penis içinde uzunlamasına süngerimsi dokular içeren ve içinde idrar ve meninin(sperm-ersuyu) geçtiği kanalı içeren bir erkeklik organıdır. Cinsel heyecan ile beyin bu organın içindeki süngerimsi dokulara kan pompalar ve penis sertleşerek birleşmeye hazır hale gelir. Penis sertleşme halindeyken boyuna ve enine büyür.
Ergenliğe ulaşmış bir erkeğin penisinin ortalama uzunluğu gevşek halde 5 ile 9 cm arasında, sertleşme halindeyken ortalama 16 cm boyunda olur. Bununla birlikte penisin büyüklüğü kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Yaygın olarak bilinenlerin tersine penisin büyüklüğü, deri rengi ile ilgili değildir, yani kısa boylu birinin penisi uzun boylu birininkinden daha büyük veya bir zencininki bir beyazdan daha küçük olabilir. Penis boyu ortalama 16 cm olmakla beraber 11-18 cm arası penisler normal boyutlardadır.

Ayrıca penisin normal durumu ile sertleşme durumu arasında büyük farklar olabilir. Yani sönükken çok iri gözüken bir penis sertleşdiğinde daha büyük bir hal almayabilir.

Bütün erkekler penislerinin büyüklüğü ile yakından ilgilidirler. Bu bir erkeklik gücü daha doğrusu bir güç sembolu haline gelmiştir. Erkekler cinsel organlarıyla gurur duyar , övünürler. Erkeğin cinsel organına verilen güç soyunmayla beraber korkunç bir yarışa girer. Boyut, gücü simgeleyen bu organın yegane güvencesidir. Gören kadının kıyaslama imkanına kavuşması cinsel organı iri boyutlarda olmayan bir erkek için sonun başlangıcıdır. Erkekler arasında da penis boyutunda odaklanan rekabetin bir trajediye dönüşmesi cinsel kimliğin yalnızca bu organa indirgenmesinden kaynaklanır.

Ama peniste veya sexte önemli olan penisin boyu değil, işlevidir. Yani, sizin penisinizle yapabildikleriniz bunu da duygularınızla birleştirmeniz en önemli olanıdır.İri bir penise sahip olacağınıza (ki 18 cm üstü penisler genelde ilişki sırasında kadına zevk yerine acı vermektedir) sertliğini uzun süre tutabilen daha küçük bir penise sahip olmak daha avantajlıdır. Her ikisi de bir arada olursa hiçbir zararı yoktur.

Tabiki ebat olarak normalin altındaki penislerde hem cinsel ilişki sırasında sorun yaratabilecek hemde psikolojik yönden erkekte sorun yaratacaktır.Normalin altındaki penislere ne yapılabilir; bugün yeni ameliyat teknikleri sayesinde penis boyları uzatılabilmekte, ince penisler çeşitli yöntemlerle kalınlaştırılabilmektedir. Çok başarılı sonuçların yanısıra pek sonuç alınamayan ameliyatlarda olmaktadır. Bu hastadan hastaya göre değişmektedir. Ülkemizde de bu tip ameliyatlar yapılmaktadır. Ama bu tip ameliyatların her isteyene yapılamayacağı sadece ve sadece çok gerekli vakalara yapılması gerektiğini bildirmek isterim.

###Bu arada en çok sorulan sorulardan olan piyasada satılan penis büyüttüğü iddia edilen vakum pompaları veya şu ve bu gibi methotlar gerçek dışıdır,kandırmacadır,hiç bir faydaları yoktur. Bu penis büyüttüğü ileri sürülen vakum pompaları büyütmek bir yana penis sertleştiğinde içindeki kanı tutan kapakçıklara ters basınç yolu ile zarar vermekte ve sertleşme problemleri yaratmaktadır.Bu yüzden kullanılması zararlıdır.Normal standartlardaki boylar için Penis boyunuz ne ise odur,yapabileceğiniz tek şey performansınızı geliştirmek veya boşalma sürenizi uzatmaya çalışmaktır.

Penis boyutu ile ilgili konuyu özetlemek istersek bir türkçe deyimimiz olacaktır:

'' ne uzunu ,ne kalını en makbul olanı içinde en çok kalanı ''

05 Kasım 2006

Güzele bakmak hem sevap, hem de faydalı...

Güzellik ve cinsel çekicilik konusunda yapılan bilimsel araştırmaların, güzel olana bakmanın insan beyni için ödüllendirici etkisi olduğunu ortaya koyduğu bildirildi.



Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ertuğrul Eşel, AA muhabirine yaptığı açıklamada, güzelliğin tanımlanmasının oldukça zor olduğunu, ancak bu konuda yapılan bilimsel çalışmalarda hoşa giden bir şeye ve güzele bakıldığında beynin "Anterior Singulat" adı verilen merkezinde aktivite artışı olduğunun belirlendiğini belirtti.
Beynin bu merkezinin uyarılmasının beynin ödüllendirilmesi anlamına geldiğini, bu nedenle bir anlamda "Güzele bakmak sevaptır" sözünün doğrulandığını ifade eden Eşel, güzelliğin göreceli olmasının da bir anlamda yanlış olduğunu, güzelin herkes için ve tüm kültürler için güzel kabul edildiğini bildirdi.
Güzel olarak algılanan insanların birçok avantajlara sahip olduklarını kaydeden Eşel, şu bilgileri verdi:
"Güzel olmak ve güzel bulunmak her insanın özgüveninin gelişmesi için son derece önemli bir etkendir. Güzel olan kişiler, arkadaş olarak daha çok istenen, yaşam boyu eş olarak daha çok tercih edilen, sosyal ilişkilerinde daha başarılı ve mesleki terfilerinde daha avantajlı olan kişilerdir. Bu avantajlar kadınlarda daha belirgindir. Güzel çocukların bile anne-babalarından daha fazla ilgi gördükleri, hatta güzel olanların mahkeme sonucunda daha az cezalandırıldıkları bile araştırmalarla belirlenmiştir. İnsanlar, bilinçsiz olarak, üreme gücünü maksimum hale getirecek biçimde eş seçerler. Bu seçimde güzellik unsuru ön plandadır."

KİMLER DAHA GÜZEL?

Güzelliğin tüm canlılar için cinsel seçilim sonucunda milyonlarca yılda evrimleştiğinin ileri sürüldüğünü vurgulayan Eşel, insanın güzellik standartlarının bu evrimsel geçmişin sonucu olduğunu söyledi.
Güzelliği algılama yeteneğinin doğuştan itibaren her insanda var olduğunu kaydeden Eşel, insanların daha doğurgan, daha sağlıklı, daha genç görünümlü yani daha sağlıklı olanları güzel olarak algıladığına dikkati çekti.
Cinsel olarak çekicilik ve güzellik değerlendirmesinde bakan ve bakılan kişinin özelliklerinin önemli olduğunu ifade eden Eşel, "Bakılan kişinin yüz güzelliği, genç görünümü, bedenin şekli, davranışları, kokusu, ses tonu ve süslenmesi; bakan kişinin de kültürü, cinsel eğilimi, yargıları güzellik ve cinsel çekiciliğin değerlendirilmesinde etkilidir" diye konuştu.
Güzelliğin değerlendirilmesinde yüzün algılanmasının ön plana çıktığını kaydeden Eşel, şöyle devam etti:
"Yüzü simetrik olanlar, ortalamanın üstünde kadınsılık ve erkeksilik özelliği dikkat çekenler, yüz oranları düzgün olanlar, cildi düzgün olanlar, gözleri dikkat çekenler, duygularını belli edenler ve genç görünenler daha güzel olarak algılanır. Kadınlarda, ince çene, dolgun dudak, ince kaşlar, büyük gözler, küçük burun sahibi ve ağız ile çene ucu arasındaki mesafe az olanlar güzel olarak algılanır. Erkeklerde ise kalın çenesi, kalın kaşları, kadından daha geniş burnu, birbirine yakın ve derin gözleri ile başa yakın kulakları olanlar güzel olarak algılanma bakımından şanslıdırlar."

01.01.2007

Seks sırları

Seks sırları Peynirli pizza kokusunun erkekteki cinsel isteği artırdığını, düz ve yumuşak zeminlerin ateşleyici olduğunu biliyor muydunuz?

1- Zencefilin faydası
Erkek ereksiyonunda kan akışının düzenli olması önemli. Zencefil gibi bitkilerin kan dolaşımını güçlendirdiğini unutmayın.

2- Erkeklerin sırrı
Erkeklerin yüzde 35'inin penislerine bir evcil hayvan ismi verdiğini biliyor muydunuz?

3- Seks göğüsleri destekler
Göğüsleriniz okşandığında, kan akışınız hızlanıyor ve toplardamarınız genişliyor. Bu da, göğüslerinizin büyümesini sağlıyor. Erkeklerin büyük bir çoğunluğunun iri göğüs sevdiğini düşünürsek fena bir şey sayılma değil mi?

4- O bir İtalyan aygırı
Chicago'da yapılan bir araştırma peynirli pizza kokusunun erkekteki seks isteğini artırdığını gösterdi.

5- Erkek boşalmadan orgazm olabilir
Çünkü bu ikisi aynı şey değil diyor uzmanlar. Orgazm; vücudun kasılmalarla, kalp atışının hızlanmasıyla seksüel tansiyonun boşalması anlamına gelir. Boşalma ise sperm sıvının boşalmasıdır. Erkekler bu ikisini karıştırır. Ancak bu bölgedeki kaslarını kontrol edebilenler için kontrol farklıdır. Bu şekilde ereksiyon süresi uzar ve boşalmadan orgazm olmak mümkün olabilir!

6- Misyoner pozisyonuna dikkat
Özellikle "misyoner" pozisyonda sperm, boomerang gibi direkt yolunu bulabilir unutmayın ve korunmak konusunda önceden önleminizi mutlaka alın.

7- Seviştiğiniz zemin önemli

Çok romantik bir an yakaladınız ve ortam ısınmaya başladı. Ama yerde yıpranmış bir halının üzerinde, rahatsız edici bir birliktelik düşünmüyorsunuz değil mi? Çünkü araştırmalar, düz ve yumuşak zeminlerin ateşli seksi desteklediğini belirtiyor.

8- Spermin içeriği zengindir!
Orgazm sonrasında ortaya çıkan sıvı yağdan fakir, şekerden zengindir! 1 çay kaşığı ölçeğindeki sıvıda yaklaşık 5 kalori ve 500 milyon civarında sperm bulunur. Bu sıvı; aynı zamanda şeker, su, C vitamini ve protein içerir!

9- Hayal etmek iyidir!
Yine yapılan araştırılmalardan ortaya çıkan bir gerçek: ABD'nin seks araştırmalarıyla ünlü Kinsey Enstitüsü uzmanları, kadınların yüzde 38'inden fazlasının cinsel içerikli bir rüya gördükleri sırada orgazm olduklarını tespit etmiş.

10- Birleşmeye giden yol mutfaktan geçer!
Amerika'da yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre orgazm sonrasında penisteki kan akışının yiyeceklerle hızlandığı tespit edilmiş. Buna göre portakal, çikolatalı tatlılar bu akışı en çok hızlandıranlar arasında.

02.05.2007

Sekste bilinmeyen 96 gerçek

Cosmopolitan'ın sizler için hazırladığı yazıyı okuduğunuzda, şaşıracak ve seksle ilgili çarpıcı bilgiler öğreneceksiniz.

1- Kadınların aşağı yukarı 20 dakikada tahrik olduğunu duymuşsunuzdur. Yeni yapılan araştırmalara göre, kadınların vücut ısılarına paralel olarak 11-12 dakikada tahrik olduğu kanıtlandı.
2- Yatay durumdayken koku alma ve işitme duyularınızın daha iyi çalışacağını göz önünde bulundurarak, ayakta olacağınız pozisyonları tercih etmemenizi tavsiye ederiz.
3- İngiliz Aile Planlaması Birliği'nin araştırmasına göre, prezervatif kazalarının en büyük sebebi uygun boyda prezervatif kullanılmaması. Sevgilinizin egosunu bir kenara bırakın ve uygun boydaki prezervatifi kullanmaya özen gösterin.
4- Uganda'daki kadınlar, erkeklerinin çekici bulacağını düşünerek, vajina dudaklarını uzatma yoluna gidiyorlar. Bunu yapabilmek için çeşitli bitki karışımlarını kullanıyorlar.
5- Hamilelikten korunmak için, sevgilinize polyester iç çamaşırı giydirmek gibi bir yöntemi kullanabilirsiniz. Yapılan araştırmalara göre; polyester iç çamaşırı giyen erkeklerin sperm üretim merkezleri zarar görüyor ve sperm kalitesi düşüyor.
6- Sperm kimi zaman neden garip kokar? Yenilen yiyeceklerden, vajinal asitlere kadar pek çok şey bu kokuya sebep olabilir.
7- Kadınlar ve erkekler, üst üste birkaç defa orgazm olma yetisine sahiptirler. Erkeklerin ilk orgazmlarında ereksiyonlarını kaybetmemeleri ve sevişmeye devam edebilmeleri iki taraf için de sevindirici olacaktır.
8- Tahrik olmakta zorluk mu çekiyorsunuz? Kullandığınız doğum kontrol hapının, hormonlarınızda yaptığı değişiklik cinsel isteksizliğe neden olabilir. Korunmanın sadece sizin sorumluluğunuzda olmadığını unutmayın.
9- Yapılan araştırmalar, üçüncü aylarından sonra erkek ceninlerin erekte olabildiklerini gösteriyor.
10- Florida Üniversitesi'nde yapılan araştırmalara göre, narsist insanlar sıradan seksi tercih ediyorlar. Seks onlar için aşk ya da şefkatle ilgili değil tamamen kişisel güçlerini kanıtlama yolu.
11- Yapılan bir araştırmada, yüzde 1 kadının, sadece göğüslerinin uyarılmasıyla orgazm olabildiği kanıtlanmış.

12- AntikYunan'da, erkeğini aldatan kadınlar kimi zaman cezalandırılırdı. Genital bölgedeki tüyleri tamamen kazınan ve rektumuna turp sokulan kadınlar, bu sayede aşağılanırdı.
13- PSAS, (Persistence Sexual Arousal Syndrome) 2001 yılında, klinik olarak kanıtlanmış bir rahatsızlık. Cinsel isteksizliğe ve orgazm olamamaya neden oluyor. Psikolojik nedenlerden ya da pelvik damarlarda meydana gelen hasardan kaynaklandığı düşünülüyor. Hastaya konacak tanı doğrultusunda tedavisi mümkün.
14- Sevgiliniz seks sonrasında uykuya mı dalıyor? Bu durumu kişisel almamalısınız. Orgazm, vücudun uyku ve dinlenme mekanizmasıyla ilgilenen, parasempatik sinir sistemini etkiler.
15- Hayvanlar aleminde, homoseksüel ilişki şekillerine sıkça rastlanır. Üstelik bu durum, insanlar aleminde olduğu gibi garip karşılanmaz.
16- Sevgilinizi tahrik etmek mi istiyorsunuz? Yumuşak, dairesel hareketlerle, topuğundan, ayak bileğine kadar masaj yapabilirsiniz.
17- Bazı kadınlar, aylık döngülerinin ortalarındayken, (11-15. gün) cinsel anlamda bir hayli istekli olurlar. Bunun sebebi, salgılanan testosteron ve östrojen hormonları yüzünden daha duyarlı olmalarıdır.
18- Hayvanlar aleminde, türler arasında seks fenomendir.
19- Koku ve tat alma üzerine yapılan araştırmalar, erkeklerin balkabağı ve lavantaya karşı duyarlı olduğunu gösteriyor.
20- Sizinle beraber yaşayan hayvanların yanınızda uyuması, seks hayatınızı olumsuz etkiler.
21- Tayland'da erkekler, kralın doğum gününde, onu onurlandırmak için vazektomi yaptırırlar.
22- Seks sırasında, 100-150 kalori yakabilirsiniz.
23- Erkekler uyku sırasında, 4-5 kez ereksiyon olabilirler.
24- Tamamen zevk mi almak istiyorsunuz? Arkanıza geçmesine izin verin.
Birbirinizin yüzünü görmeyeceğiniz bu pozisyonda, hayal gücünüzü zorlayabilir ve kendinizi tamamen ona bırakabilirsiniz.
25- Düğün gecelerinde bazı Romalı kadınlar, fallik tanrı heykelinin karşısına otururlar ve erkeklerinin uzun süreli ereksiyonu için adakta bulunurlardı.
26- 2005 yılında yapılan bir araştırmaya göre, Yunanlılar'ın, dünyanın geri kalanından daha çok seks yaptığı ortaya çıktı.
27- Normal durumdayken bir hayli küçük gözüken bir erkek cinsel organı, ereksiyon halindeyken sizi şaşkına çevirebilir.
28- Alfred C. Kinsey, ünlü 1948 raporunda, Amerikan erkeklerinin yüzde 37'sinin eşcinsel deneyim yaşadığını açıklamıştır.
29- Bisiklet sürmeyi seviyorsanız, en kısa zamanda kendinize başka bir spor bulmanızı öneririz. Yapılan araştırmalara göre, haftada 150 km bisiklet kullanan kadınların genital duyarlılıkları azalıyor.
30- Yapılan bir araştırma, kafeinin, farelerin seks motivasyonunu arttırdığını kanıtlamış. Güne iyi bir başlangıç yapmanıza yardımcı olan kahve, seks hayatınızı da canlandırmayı bekliyor.
31- Bir prezervatif firmasının yaptığı araştırmaya göre, Yale Üniversitesi sekse en ön yargısız bakan üniversitelerden biri. Okulun sağlıklı seks merkezi ve danışmanlık bölümleri bulunuyor.
32- Bir çay kaşığı menide yaklaşık 5 kalori var.
33- Erkek cinsel organının uzunluğu, kadınların orgazm olması için önemli bir faktör değildir. Önemli olan, erkeğin duyarlı vajinal duvarları keşfetmesi ve kadınını mutlu etmek için çaba sarf etmesidir.
34- Kendilerini biseksüel olarak nitelendiren erkekler üzerinde yapılan bir araştırmanın sonucuna göre; bu erkeklerin biseksüel olmadığı, ya gay ya da heteroseksüel olduğu sonucu ortaya çıkmış.
35- Amerika'da Uluslararası Sağlık Kurumu'nun yaptığı araştırmaya göre, 15-19 yaş grubundaki kızların yüzde 47'si, erkeklerin ise yüzde 46'sı ilk seks deneyimini yaşamış durumda.

36- Alman bilim adamlarının araştırmaları, güvenli ve uzun süreli bir ilişki yaşayan kadınların libidolarının düştüğünü kanıtladı. Dört seneyi geçen ilişkilerde, kadınların nadiren seks yapmak istedikleri ve seks yaparken de eskisi gibi ateşli olmadıkları ortaya çıktı.
37- 18. yüzyıl İtalya'sında çoğu evli kadının, bir aşığı vardı. Bu durum hiç de garip karşılanmazdı.
38- Anket sonuçları, insanların yatak odaları dışında en çok otomobillerinde seks yapmayı tercih ettiğini gösteriyor.
39- Spermin saatteki hızı 56 km'dir.
40- Çoğu Amerikalı genç, bekaretini temmuz ayında kaybediyor.
41- Yine Amerika'da çoğu genç, ilişkilerinin ciddiyetine, aralık ayında karar veriyor ve bekaretlerini yeni yıl hediyesi olarak sevgililerine sunuyor.
42- 1950'lerde Amerikan kolejlerinde, erkek öğrencilerin kızların yatakhanesine baskın yapması bir hayli popülerdi.
43- Vajinal sıcaklık arttıkça daha çok tahrik olur ve havaya girersiniz.
44- Tromso Üniversitesi'nin yaptığı araştırmalara göre, mavi gözlü erkekler, kendileri gibi mavi gözlü kadınlarla beraber olmayı tercih ederler. Mavi gözlü bir çiftin çocuğunun ise ebeveynlerin ailelerinden gelen genetik özellikler yüzünden kahverengi gözlü olma ihtimali her zaman mevcut.
45- Bazı Kuzey Amerikalı aborijin kabilelerinde, hermafrodit olan insanların çift ruhlu olduğuna inanılır ve kendilerine özel bir statü verilirdi.
46- 2004 yılında, Atina Havayolu'nda güvenlik kontrolünden geçen bir kadının bekaret kemeri taktığı ortaya çıkmış ve kadının kocası durumu normalmiş gibi idare etmişti.
47- Amerikalı kadın ve erkekler, hayatları boyunca 11-12 partner değiştirirler.
48- Düzenli bir seks ilişkisi olan erkek öğrenciler arasında depresyon belirtilerine rastlanmış.
49- Düzenli bir seks ilişkisi olan kadın öğrencilerde de depresyon belirtilerine rastlanmış.
50- Köpekleme (dogging) terimi; özellikle parklarda ve halka açık yerlerde seks yapanlar ve onları izleyenler için kullanılan bir İngilizce terimdir.
51- Çoğu kadın, adet periyodları öncesinde ya da periyodları sırasında orgazm olmayı sever. Kan akışı, cinsel bölgeyi hassaslaştırır ve kayganlaştırır.
52- Normal bir erkek cinsel organının boyu, yaklaşık olarak 7,5-10 cm'dir.
53- Erekte olmuş bir erkek cinsel organının boyu ise; 12,5-15 cm'dir.
54- Kadınlar, seks sırasında erkeklerden daha çok fantezi kurarlar.
55- Hindistan'daki bazı Hindu gençler, kendilerini cinsel organlarından havaya asarak erkekliğe ilk adımı atarlar.
56- Fantezileri olan kadınlar, seks sırasında daha çok zevk alırlar.
57- Düzenli bir ilişkileri olan erkekler ise; fantezilerini bir kenara bırakırlar ve ilişkilerinin romantizmini bozmak istemezler.
58- Priapizm: Boşalma sonrasında erkek cinsel organının ereksiyon halinde olmaya devam etmesine verilen addır. Zamanında tedavi edilmezse, kalıcı zararları olabilir, hatta iktidarsızlığa yol açabilir.
59- Fazla kilolu erkeklerin cinsel organları da zamanla yağlanır ve cinsel organın kalitesi düşer. İşte size, her daim zayıf kalmanız için bir neden daha.
60- Otuz yaşının altındaki 290 çift arasında yapılan bir araştırmada, sigara içmeyen erkeklerin, içenlere oranla daha çok seks yaptığı ve daha fazla zevk aldığı ortaya çıktı.
61- Elektrikle çalışan vibratörler, 1880'lerde icat edildi. O dönemlerde, vibratörler, nevrotik vakaları düzeltmek için kullanıldı. Kadınların hayattan zevk almayışları, zayıflıkları ve depresyonları orgazm sayesinde düzeltilmeye çalışıldı.
62- Erkekler, hayatları boyunca 15-16 litre meni salgılarlar.
63- Kadınlar, tahrik olduklarının farkına varmadan, etraflarına cinsel sinyaller gönderebilirler. 64- 19. yüzyıl Londra'sında ve New York'unda, genelev kılavuzları satılırdı.
65- Erkek boşaldığı zaman 100 milyon sperm yumurtaya ulaşmak için yarışır ve yalnızca 200 sperm boşa gider.

66- Avustralya'da yapılan araştırmalara göre, heteroseksüel ilişkide bulunan kadınların yüzde 31'i ve lezbiyen ilişkide bulunan kadınların yalnızca yüzde 24'ü orgazm olamamaktadır.
67- Amerika'da Kuzey Western Üniversite'sinde yapılan bir araştırmaya göre, özellikle internet üzerinden pornoya ulaşmanın kolaylaşması, son 25 yılda rastlanan tecavüz olaylarının yüzde 85'inin sorumlusudur.
68- Doğum kontrol hapı kullanımının bırakılmasının üzerinden bir sene geçtiğinde, kadınların cinsel isteklerinin arttığı gözlemlenmekte. Doğum kontrol hapının içerisinde bulunan ve SHBG adı verilen proteinin, testosteron hormonu salgılanmasını bloklaması, cinsel istek kaybının en önemli nedeni.
69- Amerika'da her yıl yaklaşık olarak128 bin seks toplantısı yapılıyor. Kadınlar bu toplantılarda, sekse dair her şeyden konuşup rahatlıyorlar.
70- Tayland seks turizminin en yaygın olduğu ülke ve ne yazık ki pek çok kadın, genç kız ve çocuk bu turizme hizmet ediyor.
71- Wilkes Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmanın sonucuna göre, haftada bir ya da iki kez seks yapan kolej öğrencilerinin bağışıklık sistemini güçlendiren hemoglobin A salgıladıkları ortaya çıktı.
72- Sayıları az da olsa, bazı kadınların meniye alerjisi vardır. Meninin içerdiği protein, vajinada ve vücutta yanma, kaşıntı vb. semptomlara sebebiyet verir.
73- Yapılan araştırmalara göre, çiflerin ön sevişmeleri aşağı yukarı 11-13 dakika sürüyor.
74- Yine aynı araştırmaya göre, cinsel birleşme 7 -8 dakika sürüyor.
75- Hamileliğin libidoyu azalttığı düşünüyorsanız yanılıyorsunuz. Pek çok kadın, hamileliğin yarı dönemine kadar seks hayatlarının gayet hareketli olduğunu söylüyor.
76- 2005 yılında Missouri'de, reşit olmayan kızların bikini bölgelerine ağda yaptırmaları için ailelerinden izin almaları gerektiğine dair bir yasa kabul edilmiştir.
77- Toronto Üniversitesi, kurduğu cinsel farklılık programıyla, insanların birbirlerine daha anlayışlı davranmalarını amaçlamaktadır.
78- Erkeklerin yüzde 45'i daha büyük bir cinsel organa sahip olma hayali kuruyor.
79- Çin İmparatorluk Sarayı'ndaki harem ağaları, yüksek mevkilerini sembolize etmek için, cinsel organlarını yüksek bir rafta, kavanoz içerisinde saklarlardı.
80- Cinsel organları büyük olan erkekler, küçük olanların aksine, yatakta iyi olduklarına inanırlar.
81- G noktası orgazmıyla klitoris orgazmı, birbirinden tamamen farklı hisler uyandırır.
82- Kadınlar tahrik olduklarında, bu fırsatı kaçırmak istemezler. Yapılan araştırmalar, kadınların erotik filmlere ve pornoya düşkün olduğunu gösterir.
83- Klitorisin uç noktasında tam tamına 8000 sinir ucu bulunur. Vücudun en duyarlı bölgesidir.
84- Buna karşın, erkek cinsel organında yalnızca 4000 sinir ucu bulunur.
85- Düzenli bir ilişkileri olan erkeklerin yüzde 75'i partnerleriyle orgazm olabilmekteler.
86- Kadınların sadece yüzde 29'u sürekli orgazm olabilmekteler.
87- Kadınların en erotik fantezileri, geçmişteki ya da gelecekteki sevgilileriyle ya da bir yabancıyla seks yapmaları üzerine kuruludur.
88- İkinci Dünya Savaşı sonrasında, Japon kadınları göğüslerine silikon taktırmaya başlamıştır.
89- Atlar, bir boşalmada, erkeklerden 20 kez daha fazla meni salgılarlar.
90- Stres ve pelvik kaslardaki gerilim, erkek cinsel organının boyunun küçülmesine neden olabilir.
91- Ağız yardımıyla cinsel organa prezervatif geçirmek, İtalyanlar'a özgü bir yöntemdir ve bir hayli maharet gerektirir.
92- Kadınlar ve erkekler, uyku sırasında orgazm olabilirler. Erkekler bu duruma ıslak rüya derler.
93- Pek çok erkek, haftada 3-4 defa seks yapmak istediğini söyler.
94- Kadınlar da en az erkekler kadar seks yapmak istediklerini söylerler.
95- Üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmalara göre, aktif seks hayatı olan erkeklerin kendilerine güvenleri tam ve güzel kadınları kolayca etkileyebiliyorlar. Prezervatif kullanma alışkanlığına ise sahip değiller.

96- Seks hayatı düzgün olan kadınlar ise, kendileriyle barışık ve mutlular. Kadınlar da pek çok cinsel riski göze alarak, korunmamayı tercih ediyorlar.

06.05.2007

KADINLARI TAHRİK ETMENİN DOKUZ YOLU VAR

Uzmanlar, "Erkekte tek bir 'aç-kapat' düğmesi varken, kadınlarda pek çok mekanizma devrede" diyor.

Kadın cinselliğini anlama açısından bilim, henüz taş devrini yaşıyor. Uzmanlara göre erkeği harekete geçirecek bir tane aç-kapat düğmesi varken, kadınların arzuları bir saatin incecik ve narin çarkları gibi bir çok karmaşık mekanizma sayesinde çalışıyor. Peki, kadında cinsel isteksizliğin çözümü yok mu? Elbette var.

Kutu kutu pense

Açık pencereden kedi miyavlamaları ve çarpan kapı sesleri duyuluyor. Rüzgar tüm gücüyle esmekte. Evin içinde ise bambaşka bir fırtına esiyor. Duvarların ardında, bir kadının içinde sakladığı daha küçük bir kutuda kilitli. Anahtarı kaybolmuş bu kutunun içinde kadının cinselliği saklı. Ve evlerin çoğunda durum farklı değil.

Cinsel isteksizlik, uyarılma sorunları, orgazm bozuklukları, ağrılı cinsel ilişki... Bir sürü kapalı kutucuk. Bunlar kadınlarda yaygın olarak görülen cinsel sorunlar. İstatistiklere göre ülkemizde, kadınlardaki cinsel isteksizlik oranı yüzde 70'lerin üzerinde. Bu nedenle, bilim insanları özellikle 'kadın viagrası' üzerinde fazla mesai yapıyor. Ancak bu karanlık bölgeyi tek bir hapla aydınlatmak o kadar kolay değil. Çünkü, kadınlar iç içe geçmiş bir sürü Matruşka bebeğini andırıyor. Tatmin edilmesi gereken bir sürü küçük kadıncık var. Uzmanlar, "Erkekte tek bir 'aç-kapat' düğmesi varken, kadınlarda pek çok mekanizma devrede" diyor.

Piyasalarda bitkisel ürünlere ya da afrodizyak jellere ulaşmak mümkün. Fakat bunlar da her kadında aynı etkiyi göstermiyor. Yine de ümitsizliğe kapılmaya gerek yok. Çünkü, cinsel isteği artırıcı yöntemler ve tedavi yolları var. Yaşam tarzında ve 'kafa yapısında' yapılan ufak tefek değişiklikler bile cinsel sorunların ortadan kalkmasında büyük rol oynuyor. Mesela düzenli egzersiz ya da fantezi kurarak geçen bir öğleden sonrası gibi...

1. Tetkikler, sorunu çözebilir
Cinsel isteksizlik yaşayan kadınlar, öncelikle bir uzmana başvurmalı. Cinsel işlev bozukluğu şikâyetinde bulunan hastaya, fizik muayene ve psiko-sosyal değerlendirme yapılarak tanı konulmaya çalışılıyor. İdrar ve tam kan tahlili (kan şekeri, kreatinin, kolesterol, trigliserid, karaciğer enzimleri gibi), hormon düzeyleri (FSH, LH, ostradiol, testosteron gibi) başvurulan ilk tetkikler. Gerek görüldüğünde, ultrasonografi, vajinal PH ölçümü gibi ileri tetkiklere de başvuruluyor.

2. Hormon ve ilaç tedavisi (Östrojen Replasman Tedavisi)
Eksik östrojeni (dişilik hormonu) dışarıdan tamamlamak mümkün. Özellikle menopoza girmiş kadınlarda, bu tedaviyle vajinal kan dolaşımı arttırılıyor. Amaç, ilişki esnasında oluşan ağrı ve yanma hissinin azalması. Ayrıca bu tedavinin klitoral duyarlılığı sağlayıp, cinsel arzuyu artırdığı da düşünülüyor. Vajina içine direkt uygulanan östrojen içerikli krem ve jeller de var.

Testosteron takviyesi
Menopozda, östrojen replasman tedavisiyle birlikte, özellikle testosteron seviyesi düşük kadınlar için uygulanan bir yöntem daha var. Testosteron takviyesi; klitoral duyarlılığı, sekse olan ilgiyi ve uyarılmayı artırıyor. Karın bölgesine yapıştırılan bant formları da var.

Ancak bu bantları, sadece kandaki testosteron seviyesi çok düşük olanlar, doktor kontrolünde kullanmalı.

3. Klitoral vakum cihazı
Cinsel organlardaki kan dolaşımının yetersizliğine bağlı olarak da sorunlar çıkabiliyor. Klitoral vakum cihazı, klitoristeki kan dolaşımını ve düz kas oranını artırmada yarar sağlıyor. Vücuda girmeden klitoriste yumuşak bir vakum etkisi oluşturup duyarlılığı ve orgazmı artırıyor. Cihaz, klitorisin üzerine yerleştirilen huni şeklinde, tek kullanımlık, küçük, yumuşak bir plastik vakum başlığı ile avuç büyüklüğünde ve pille çalışan bir vakumdan oluşuyor. Vakum pompası kanı, klitoris içine çekerek kan dolaşımını artırıyor. Bu şekilde cinsel uyarılmaya yardımcı oluyor.

4. Psikolojik danışma
Cinsel işlev bozukluğu yaşayan hastalarda ve partnerlerinde, psiko-sosyal sorunlar da görülebiliyor. Bu psiko-sosyal sorunlar cinsel işlev bozukluğuna kimi zaman sebep, kimi zaman da sonuç olarak görülüyor. Fiziksel sorunlar olmadığı taktirde bir uzmanın tavsiyesini almakta fayda var.

5. Vajinal jeller
Genital uyarılma sırasında çıkan sorunlar nedeniyle kayganlık oluşmadığında, ilişki ağrılı olur. Genital bölgeyi uyarabilen birtakım vajinal jeller, hayatı kolaylaştırıcı olabilir. Ancak bu jellerin doğal, vajinal dokuyla uyumlu olmasına dikkat edilmeli.

6. Ginseng mucizesi
Jeller sayesinde kayganlık sağlanmasına karşın, bazı kadınlarda yine de genital uyarılma bozukluğu oluşabilir. Bu durumlarda, bazı maddelerle o dokunun uyarılma potansiyeli artırılabiliyor. Örneğin, afrodizyak olarak bilinen ginseng içeren jeller, vücutta nitrik oksit maddesinin salgılanmasını sağlıyor. Nitrik oksit, erkeklerde ereksiyonu sağlarken, kadınlarda da duyarlılık ve uyarılmayı artırıyor.

7. Bitkisel tabletler
Özellikle ginseng içeren tabletler yararlı olabilir. Ginseng, hem genital bölgeyi hem merkezi sinir sistemini uyarıyor.

8. Aşk mendilleri
Feromon maddesi içeren kokulu mendiller, beyindeki cinsel dürtüyü artırır. Uzmanların zararlı dediği bu yöntemin bilimselliği henüz netleşmedi.

9. Fantezileriniz sınır tanımasın
Yanlış inançlar ve fantezi eksikliği, cinsel isteksizliğe yol açabilir. Uzmanlar, "Fantezi olmadan sağlıklı bir cinsel hayat olmaz" diyor. Kadının, cinsellik konusunda biraz daha rahat olması, partneriyle konuşması, tabulardan sıyrılması, fırtınalı bir denizde yüzen yatak odasını hazzın sularına çekebilir.

Kadınlarda cinsel işlev bozukluğunun nedenleri

1- Diyabet
2- Kalp hastalığı
3- Hipertansiyon
4- Yüksek kolesterol
5- Damar sorunları (damar sertliği gibi)
6- Nörolojik hastalıklar veya çeşitli nedenlerle, sinir zedelenmeleri sonucunda, beyinden cinsel organlara giden mesajın engellenmesi
7- Omurilik yaralanmaları
8- Epilepsi (sara)
9- Multiple skleroz (MS)
10- Beyin damar-hastalıkları

11- Alzheimer-Parkinson
12- Histerektomi (rahmin alınması)
13- Yumurtalıkların alınması
14- Hormon bozuklukları
15- Hormonal dengeyi bozan bazı cerrahi girişimler (memenin alınması gibi)
16- Kalp hastalıkları, hipertansiyon, depresyon, hormon, kanser ve mide şikâyetlerinin tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar, birtakım idrar söktürücüler, kemoterapi ve radyoterapi
17- Sigara, alkol, madde kullanım alışkanlıkları
18- İleri yaş (Yaş arttıkça, klitoris ve vajinadaki düz kas azalır. Klitoristeki sertleşme ve vajinadaki genişleme yeteneği bozulur).
19- Menopoz
20- Psikolojik nedenler

HÜRRİYET,05 Mayıs 2007

SKOR PEŞİNDE KOŞARAK CİNSEL DOYUMA ULAŞILAMAZ!

Seksolog Dr. Akif Poroy "Türklerin meselelerinin altında cinsel doyumsuzluk var" diye açıklama yaptı.

Yıllardır Türkiye'de cinsellikle ilgili araştırmalar yapan Seksolog Dr. Akif Poroy'a göre; memleket meselerinin altında cinsellik yatıyor! Türkiye'nin ve hatta dünyanın sayılı seksologlarından olan Dr. Poroy; Türkiye'nin siyasal ikliminde cinselliğin yeriyle ilgili olarak Yeni Aktüel dergisine açıklamalar yaptı:

* Şehir hayatında tamamen yüzü Batı'ya dönük hatta bu halin abartılı yaşandığı bir durum varken, kırsalda gittikçe daha da karanlığa gidiliyor. Bir tarafta 'Düzeyli bir ilişkimiz var' deyip yılda 30 sevgili değiştirenler, bir tarafta hala 'başlık parası'yla bir nevi kölelik sistemini sürdürenler. Ortaçağ'daki esir pazarları gibi.

Döven erkek makbul
* Kadın-erkek ilişkisi maddiyata dayanıyor şu an. Kimse kimseye kendini özveriyle sunmuyor. Gerçekten ilgi göstermiyor. Dikkat edin artık şehirli, kendi ayakları üzerinde duran kadınlar bile kendilerine şiddet gösteren hatta döven erkeklerle birlikte oluyor. Çünkü o kendisinden daha güçlü. Maddi olarak da statü olarak da... Şehirli kadın ayakları yere bastıkça daha çok güç talep eder oldu. Erkek, güç talep eden kadına şefkat gösterdiğinde 'çekici' olmuyor. Şehirde insanlar artık daha serbestçe cinsel deneyim yaşıyor ama herkes yine mutsuz.

Skor doyurmaz
* İşin içinde ruh yoksa, cinsel aktiviteye ruh da dahil olmuyorsa cinsel doyum yaşayamazsınız. İstediğiniz kadar zengin olun, bu güçle istediğiniz kadınla birlikte olun bunu bir 'skor eylemi' olarak gördüğünüz için cinsel olarak aç kalırsınız!

* Türkiye'de son yıllarda her alanda fanatik akımların güçlenmesinin en önemli nedeni cinselliğin doğru algılanmayışı. Şiddetin, her türlü fanatizmin ortaya çıkış nedeni kesinlikle cinsel doyumsuzluktur!

* Türkiye'de cinsellik kadın ve erkeğin eşit olduğu bir olgu gibi algılanmıyor. Erkek hep önde ve güçlü olmalı diye düşünülüyor. O yüzden bizde hep güçlü olan talep edilir. Aklın ve mantığın yerini güç alır. Güce olan şiddete eğilim de bu yanlış algıdan kaynaklanıyor.

SABAH,05 Mayıs 2007

Cinsel Gücü Artıran Yiyecekler

İnsanlar birçok yiyeceğin cinsel performansı artırdığını düşünür; Peki gerçekten yiyeceklerin cinsel isteği, gücü artırmada bir etkisi var mı?



Mesir macunu, havyar, şampanya, ceviz, fındık ve daha uzayıp giden pek çok besin... Ortak özellikleri afrodizyak etkilerinin olduğuna inanılması. Peki gerçekten yiyeceklerin cinsel isteği, gücü artırmada bir etkisi var mı? Medistanbul Kliniği'nden Üroloji Uzmanı Op. Dr. Haluk Kulaksızoğlu'na göre etkisi kanıtlanmış besinler var ama her söylenene inanmamak gerekiyor.

Afrodizyak nedir?

Cinsel istek ve gücü artıran maddelerdir. Afrodizyak kelimesi Yunan mitolojisindeki cinsellik ve güzellik tanrıçası Afrodit'ten geliyor. Cinsel gücü artırdığı düşünülen istiridye, gergedan boynuzu veya kaplan penisi gibi maddelerin bilimsel açıklaması yoktur.

Cinsel gücü artıran besinler var mı?

Bazı beslenme unsurlarının özellikle düzenli kullanımına dikkat edildiğinde kişinin cinsel performansını artırması ve cinsel isteği de kamçılaması mümkün. Cinsel istek vücuttaki bazı biyokimyasal etkileşimler sonucunda ortaya çıkar ve son derece karmaşık bir mekanizmadır. Sadece cinsellik için değil, damar, kalp ve sinir sistemleri için de faydalı olan diyet ve yaşam tarzları performans kaybını önlüyor, hatta iyileştiriyor.

Kadın-erkek ayrımı var mı?

Cins ayrımı yok. İlginç bir şekilde kadında da, erkekte de cinsel dürtüleri uyaran, testosteron, yani erkeklik hormonu olarak bildiğimiz maddedir. Bu nedenle gerçek anlamda bir maddenin afrodizyak olabilmesi için kadında ve erkekte aynı mekanizma üzerinden etki göstermesi gerekir.

Vitaminler performansı etkiler mi?

E vitamininin antioksidan özelliği penis içerisindeki dokuların özelliklerini ve damar sistemini koruduğu için faydalı olabiliyor. Aynı zamanda erkeğin testis fonksiyonlarında da iyileşmelere yol açabiliyor. B vitamini, özellikle diyabetik olan bireylerde diyabetik şikâyetler ortaya çıkmadan önce kullanılması gereken bir vitamin. Sinirlerin şeker hastalığından en az zarar görmesini ve kendini yenileme kapasitelerini iyileştiriyor. Selenyum da sperm hareketlerini ve kalitesini artırmak için öneriliyor. Çinko da hem ereksiyon hem de sperm üretimindeki basamaklarda görev alan bir mineral.

Alkol performans artırır mı?

İnsanlar, alkol aldıklarında rahatladıklarını, cinselliğe daha iyi yaklaştıklarını düşünürler. Bu doğrudur, ancak alkolün enerjisi çok yüksektir. Vücutta gereğinden fazla enerji olduğu zaman bu yağa çevrilir. Dolayısıyla yağlanma ve damar tıkanıklığı hızlanıyor. Alkol, içeriği nedeniyle damarlarda genişleme yapıyor. Vücuttaki uç damarlar (eller, ayaklar, yüz gibi) genişlediği için ereksiyon sırasında penise giden kan miktarında azalma olur. Alkol de belli dozlarda alınmalı. Fazla yağ damarları tıkadığı için sorun. Az yağ ise hormon dengesini

bozuyor. Kansızlık özellikle kadınlarda hormonal dengeyi bozuyor ve cinsel uyarı için, genital bölgeye kan gidişini azaltıyor.

Cinsellikte egzersizin rolü nedir?

Spor kendine güveni sağlıyor ama aşırıya kaçıldığında ciddi sorunlar oluyor. Diyelim ki günde 5 km koşuyorsunuz. Vücudunuz bunu algılıyor ve özellikle bacaklarınıza, ciğerlerinize giden damarlarınızı genişletiyor. Bu sefer hem erkek hem kadında genital bölgeye giden kan azalıyor. Bu da cinsel anlamda sorun. Doğa bisikleti kullananların koruyucu ekipmanları olmalı. Erkeklerde penise giden damarların çoğu sele bölgesindedir. Bisiklete binmeyle bu damarlarda hasar oluşur. Cinsellikte en ideal sporlar yüzme ve tempolu yürüyüştür. Hafif ağırlık kaldırma egzersizleri de iyi. Düzenli egzersizle kalp konusunda sorun yaşamayanlar da ileri yaşlara kadar cinsel performanslarını sürdürebilirler.

İşte performans artırıcılar!

Çikolata: İçerdiği seratonin ve daha da önemlisi fenetilamin maddeleri nedeniyle hafif cinsel istek arttırıcı etkiye sahiptir. Afrodizyak özelliklerinin açıklanabilir bilimsel yönleri olsa da, yenilirken yaşanan haz, etkinin daha fazla olmasını sağlar.

İstiridye: Birçok edebi eserde afrodizyak olarak bahsedilen istiridye üzerine İtalyan ve Amerikalı bilim adamları çeşitli araştırmalar yapmış. Bu araştırmalara göre; içerdiği bazı aminoasitlerin cinselliği sağlayan hormonları tetiklediği görülmüşse de, bu etkinin oluşması için gerekli miktar ve zaman kısa süreli kullanımda böyle bir etkinin görülmesini mümkün kılmamaktadır.

Ginseng: Geleneksel Çin ve Güney Amerika tıbbında cinsel gücü artırmak üzere kullanılan bir köktür. Bir araştırma ginsengin cinsel isteği ve birleşme kapasitesini artırdığını ortaya koymuştur. Bu etkilerini sinir sistemi ve yumurtalıklar üzerinden gösterirken penis bölgesine gelen kan damarlarını da etkileyerek erkeklerdeki ereksiyon kalitesini de artırabilmektedir.

Havyar: Yüzyıllardır afrodizyak olarak kullanılmaktadır. İçerdiği çinko miktarı nedeniyle erkeklik hormonlarının yapımını artırıyor. Çinkonun aynı zamanda sperm kalitesini de artırdığı belirlenmiştir.

Şampanya: Özel bir afrodizyak etkisi yoktur. Düşük dozdaki alkol kişilerin üzerlerindeki baskıyı atmalarını ve daha rahat hissetmelerini sağlar. Fazla kullanıldığında ise cinsel performansta bozulmalar görülebilir.

Radikal, 04.06.2007

Seksin sırrı çözüldü!

Bilim adamlarının uzun araştırmalar neticesinde ortaya çıkardığı seks sırlarının neler olduğunu öğrenmek ister misiniz? İşte seks hakkında bilinmeyenler...

1. İşin sırrı peynirde

Bilim adamları peynirin içinde bulunan 'phenylethylamine' adlı bir kimyasalın (kendinizi iyi hissetmenizi sağlıyor) kan dolaşımını hızlandırdığını ve kandaki glükoz seviyesini yükselttiğini söylüyor. Bu da beyne aşk sinyalleri gönderiyor ve daha iyi bir seks için kolları sıvamış oluyorsunuz! Şimdi anladınız değil mi İtalyan ve Fransızların niye bu kadar ateşli olarak bilindiklerini. İşin sırrı peynirde!

2. Ortalama bir ereksiyon hızı saatte 45 km

Çok hızlı gibi gelebilir ama sperm bir kez vajinaya girdiğinde yavaşlıyor. Hatta hızı dakikada 3 mm'ye düşüyor. 5 veya 45 dakika arasında döl yatağına ulaşabiliyor.

3. Orgazm taklidini erkekler daha çok yapıyor

İngiltere'de yapılan bir araştırma 18-34 yaşındaki erkeklerin yüzde 42'sinin ve araştırmaya katılan tüm erkeklerin yüzde 19'unun orgazm taklidi yaptığını ortaya koydu. Bu yüzden seks terapistleri partnerinizin iyi bir oyuncu olabileceğini göz önünde bulundurmanız gerektiğini söylüyor. Yatakta başarılı olabilmek erkeklerin üzerinde de büyük bir baskı unsurudur. Ancak unutmayın ki hedefe her zaman tam olarak ulaşamamak onların bu oyundan keyif almadıkları anlamına gelmez.

4. Orgazm sırasında kasılma sayısı ortalama 10-15

Yine uzmanların söylediği erkeklerin bir orgazm sırasında ortalama 10-15 kasılm yaşadığı. Ve her bir kasılma arasında ortamla 0.1-0.6 saniye olduğu. Ortalama bir erkek orgazm esnasında 10 – 15 kez kasılmalara maruz kalabiliyor. Sizin bilmeniz gereken ise, her kasılma arasında yaklaşık olarak 0,1 ile 0,6 saniye arasında aralık olduğunu unutmamak. Bu bilgilerle olabilecek kasılmalara karşı bilinçli bir sekse başlayabiliyor ve gerçek zevki tadıyorsunuz.

5. Sadece 7.3 dakika

3 mü 5 mi derken uzmanlar tartışmada son noktayı koydu: Erkekler için orgazm olmak 7.3 dakikayı alıyor! Spekülasyon değil bilimsel bir veri bu. 1587 erkekle yapılan bir araştırmada 1380 kişi ortalama 7.3, 207 kişi ise 1.8 dakikada orgazm olmuş.

6. Ateşli başlangıç

Bilimadamları, penis ucu ve klitorisin aslında aynı derecede hassas olduğunu ve ön sevişme sırasında çok işe yaradığını söylüyor!

7. Sperm miktarı

Bir erkeğin yaşamı boyunca 53 litre sperm ürettiğini biliyor muydunuz?

8. Kokular cinsellikte önemli rol oynar

Beyninizin belli bir bölümü koku duyusunu yönetir. Burun hücreleriniz; ter, ten gibi keskin kokularla uyarıldığında, beyninize sekse hazır olduğunuza dair sinyaller yollanır. ABD'deki Berkeley Üniversitesi uzmanları yaptıkları çalışmalarda özellikle kadınların koku duyusunun çok gelişkin olduğunu ve böyle kimyasal durumlarda daha çabuk ereksiyon olduklarını ortaya koydu.

9. Bazı şeylerin şakası olmaz

Penis kasılması (priapism) çok acı veren ve 2 saatten fazla sürebilen bir durumdur ve komik hele hele dalga geçilebilecek bir durum değildir. Böyle bir durumla karşılaşırsanız onu en yakın hastaneye götürmelisiniz. Çünkü bu durum doku zedelenmesine veya cinsel ereksiyon bozukluğuna sebep olabilir.

10. Telefonları kapamıyoruz

Dünya çapında yapılan bir araştırma, yine ilginç bir gerçeği ortaya koyuyor. Araştırmaya katılanların yüzde 14'ü tam bu sırada çalan telefona cevap veriyor!
15.06.2007

Haydar Dümen'den müthiş icat: ”Kadın için viagra icat edeceğim!”

Cinsellik uzmanı Haydar Dümen: Vajina, cinselliğe değil doğurmaya programlandığı için kadınlar orgazm sorunu yaşıyor. Bu sorunu çok yakında çözeceğim.



Haydar Dümen, kadınların orgazm olamamasını vajinanın cinselliğe değil, doğurganlığa programlı olmasından kaynaklandığını söyledi. Vajinanın sadece iki santiminin duyarlı olduğunu, kalan 6 santiminin duyarsız olduğunu söyleyen Dümen, "Eğer vajina cinselliğe programlı olsa doğum olayı gerçekleşmezdi. Ancak cinsellik de aynı yerde olunca bu sorun karşımıza çıkıyor” dedi. Dümen, psikolojik yapının da orgazm sorununu tetiklediğini ifade etti.

CİNSEL İLİŞKİ YEMEK GİBİ

Dümen, cinsel ilişkiyi, "Sevdiğiniz yemek vardır, sevmediğiniz yemek vardır, sevdiğiniz yemeği yersiniz” örneğiyle açıkladı. Dümen, cinsellikten hem erkeğin hem de kadının zevk alması gerektiğinin altını çizdi. Dümen, "Erkekler için Viagra üretildi, kadınların orgazm sorunu için de çözüm var. Bulmama çok az bir süre kaldı. Çalışmam bitince açıklayacağım, ipucu vermem” dedi.

02.08.2007

Bakire Bridget Jones'lar

FORM SANTE DERGİSİ Psikiyatr gözüyle, 35'ine kadar seks yapmamış kadınların kendi ağzından öyküleri..



Sanılanın aksine bekaret konusu şehirli kadınlar için de bazen tabu olabiliyor. Bu ay 30 yaşını geçmiş olmasına rağmen hala bekaretlerini koruyan 3 kadın ile konuştuk. Psikiyatr Serdar Serdaroğlu bu hikayeleri ayrıntılı olarak yorumladı. Psikiyatr Kerem Doksat ise, "bekaret zarı”nın bizdeki ve farklı kültürlerdeki önemine dikkat çekti…

ŞELALE Ö. (Bankacı, 32 yaşında):

"30'umu geçtim ama hala bakireyim. Üniversite mezunuyum ve çok iyi bir işim var. Kariyer basamaklarını teker teker çıkıyorum. Çok geniş bir arkadaş çevrem var. Şimdiye kadar çok sayıda erkek arkadaşım olmadı ve seks konusu benim için, ailemin ve çevrenin de baskısıyla hep bir tabu olarak kaldı. Oldukça uzun bir süredir birlikte olduğum bir erkek arkadaşım var. Ancak onunla sekste son noktasına kadar gidemiyorum. Benim problemim ilişkiye kendimi verememem. Beraber olduğum kişiyi çok istiyorum, sevişirken de çok zevk alıyorum ama içime girme aşamasına gelince, istemiyorum. Çünkü hem çok acıyacağını düşünüyorum hem de ailem çok gelenekçi olduğu için hala onlardan çekiniyorum… Duyulur mu korkusu özellikle beni yiyip bitiriyor. Eğer duyulursa ne yaparım diye düşünüyor ve felaket senaryoları yazıyorum. Erkek arkadaşıma aşığım. Onu

çok seviyorum. Ve o ana kadar çok istememe rağmen, hatta bunu sevgilime söylememe rağmen zamanı geldiğinde yapamıyorum. Ayrıca sevişene kadar çok istekli oluyorum fakat bütün bunları aklıma getirdiğim zaman hevesim zaten kaçıyor, ilişkimden de zevk almıyorum. Daha uzun bir süre bakire kalacağım gibi görünüyor. Çünkü ben buna baskılardan dolayı cesaret edemiyorum."

Psikiyatr Serdar Serdaroğlu'nun yorumu

"Suçluluk duygusu, yoğun anksiyeteye sebep oluyor."

"Burada kişiyi belirgin olarak tedirgin eden şey 'suçluluk duygusu'. Bu duygu, insanların kültürle ilişkilerinde, toplumdan topluma değişerek oluşur ve zihinde bir kavram olarak belirir. Toplumun ya da aile çevresinin onaylamadığı durumlarda aktif hale gelip davranışları belirler. Bu duygu yoğun anksiyete (kaygı) doğuracağından sevgi ya da cinsel istek gibi duyguların bastırılmasına neden olur. Suçluluk duygusu temel insani bir duygudur, ancak neyin suçluluk vereceği zamanla değişen bir durumdur. Hastalarımda da gözlediğim bu duygunun derinliği maalesef çocukluk çağlarımızda, çok şeyi çevremiz tarafından suçlanarak yapmamızdan kaynaklanıyor. Cinsel yaşamda bu duygunun katılaşmış şekli, kirlenme hissiyle yaşanıyor. Özellikle genç kızlar bu korkuyu 'Demokles'in kılıcı' gibi taşıyorlar. Psikiyatri bu duygunun obsesyona (takıntı) varmış şeklini tedavi edebilse de sorun temelde psikososyal nitelikte."

DEFNE K. (Grafik tasarımcısı, 33 yaşında):

"Yalnız yaşıyorum. Çok ünlü bir televizyon kanalında grafik tasarımı yapıyorum. Üniversite yıllarından beri uzun vadeli arkadaşlıklarım oldu. Ama hiçbiriyle gerçek anlamda seks yapmadım. Hatta geçen yıl biten ve bir yıl kadar ayaklarımı yerden kesen bir ilişkim oldu. Yatakta birlikte yatıyorduk ama ben hiçbir zaman tam anlamıyla kendimi bu işe veremiyordum. Ama iş gerçek anlamda seks yapmaya gelince bütün büyü bozuluyordu. Diğer ilişkilerimde bu düzeyde bir şey yaşamasam da hissettiklerim aynıydı. Evet, 33 yaşındayım ve hala bakireyim. Gerçek seksin ne olduğunu bilmiyorum. Bu yaptığımın çok sağlıklı olmadığını biliyorum. Birkaç kez doktora gitmeyi bile düşündüm ama vazgeçtim. Sebeplerine gelince.... Aslında tek bir sebep gösteremem. Ama en önemlisinin kendi kendime yarattığım bir tabu olduğunu biliyorum. Hiç klasik bir insan değilim. Ailem de çok tutucu değil. Ama kafamda yarattığım şöyle bir şey var: Ben karşımdakinden hoşlanıyorum. Ama onunla cinsellikte son noktasına kadar gidersem ona aşık olma olasılığım artacak. Ve eğer ilişki iyi gitmezse karşımdaki adam beni terk edebilir. Ben de ona aşık olduğumla kalacağım ve çok üzüleceğim. Kendimi toparlayamayacağım, çok zarar göreceğim diye düşünüyorum. Bu kafamda yarattığım en büyük korku. Bu korkunun kaynağı da yine bana öğretilenler. Çünkü hep şöyle bir şey duydum: "Cinsellik kadın için erkeğe göre daha fazla bir bağlanma unsuru". Yani ben cinsellik yaşarsam karşımdakine bağlanmaktan ve onun beni bırakmasından korkuyorum. Tabi karşımdakine yüzde yüz güven duyamamam da buna dahil. Evlenmeden birlikte olmamalıyım tabusu da var. Erkek arkadaşlarımla tam anlamıyla cinsel bir şey yaşamadığım için çok ayrılık yaşadım. O insanlarla seksi sonuna kadar yaşasaydım ayrılmazdım da demiyorum ama bu yanımın ilişkiyi bitirici etkisinin olduğuna inanıyorum."

Psikiyatr Serdar Serdaroğlu'nun yorumu

"Bağlanma kaygısı yaşayan kişi saplantılıdır."

"Bu kişide, psikiyatride "bağlanma kaygısı" olarak tanımlanan durum görülüyor. Bağlanma, bebekken bize bakan ilk kişiyle yaşadığımız ve beyinde biyolojik temeli de olan bir olgu. Aslında bağlanma, insan için gerekli ve sağlıklıdır. Ancak yaşamın ilk dönemlerinde bu duygu yeterince yaşanmamışsa kaygı verici ve korkutucu olabilir. Bağlanmaktan kaçan kişi, takıntılıdır ve duygularını genelde rahat ifade edemez. Tam

evleneceği sırada, evlenme törenlerinden sürekli kaçan bir kadını anlatan filmi anımsayın. Bağlanma endişesi olan kişi terk edilmenin vereceği psikolojik acıyı kaldırmakta zorlanır. İntihar ya da intihar girişimlerinde bu olgu sıklıkla rol oynayabilmektedir. Psikiyatrik tedavide, psikoterapi, bağlanmanın sağlıklı hale gelmesi için kullanılır ve kaygının çözümünde etkili bir yöntemdir. Bu nedenle bağlanma endişesinin çözülmesi sağlıklı cinsellik için gereklidir."

ZEHRA E. (Bilgisayar Mühendisi, 35 yaşında):

"Halen ailemle yaşıyorum. Çok tutucu bir ailem var. Bugüne kadar hiç erkek arkadaşım olmadı. Yani lisede yaşadığım platonik sayılabilecek şeyler ve geçen yıl yaz tatilinde yaşadığım minik bir ilişki dışında, çok bir şey yaşamadığım söylenebilir. Hala bakireyim ve bir erkekle cinsel ilişkiye girme fikri beni çok korkutuyor. Zaman zaman lezbiyen miyim diye düşünmüyor da değilim. Ama olmadığımı biliyorum çünkü kadınlara karşı ilgi duymuyorum. Erkeklere karşı ilgim var ama iş bir erkekle flörtleşmeye geldiğinde, bir heykelden farksız oluyorum. Bir erkeğin benden hoşlandığını hissettiğim an kanım donuyor. Geçen yıl yaz tatilinde arkadaşlarımın da zorlamasıyla bir erkekle flört dönemi yaşadım. Yani el ele tutuştum, öpüştüm. Bunları bile yaşamak bana çok zor geldi: komik duruma düştüğümü söyleyebilirim. Hala düşündükçe yaptığım beceriksizce hareketler karşısında çok utanıyor ve kızarıyorum. Bir hafta boyunca öpüşmek ve el ele tutuşmak dışında bir şey yaşamadık zaten. Ama erkek arkadaşımın ellerini kalçalarımda ve göğsümde hissedince çok paniklediğimi söylemeliyim. Hiç zevk almadığımı ve bir şey hissetmediğimi de tabi… Yani o aşamaya gelene kadar çok heyecanlanıyor ve zevk alıyorum ama erkek arkadaşımın ellerini üzerimde hissedince her şey tersine dönüyor. Belki de ben bir frijitim..."

Psikiyatr Serdar Serdaroğlu'nun yorumu

"Temastan rahatsızlık duyuyor. Seks terapisi önerilebilir."

Burada, "kültürel ritüeller" ve "bağlanma" da rol oynuyor. Ancak baskın olgu, temastan rahatsız olunmasıdır. Belki bu kişi kendi vücudunu hiç tanımamış ya da hiç masturbasyon yapmamış. Bunu, bu tip hastalarımızda sıklıkla görüyoruz. Seks, kişi için sanki fobi niteliğinde... Bu sorunu yaşayanlara da önerilen şey "seks terapisi".

Hürriyet, 31.07.2007

Yaş cinselliğe engel mi?

Cinsel yaşam erişkinlik döneminde ne kadar aktifse orta yaşta da o kadar aktif mi?

Cinsel yaşam erişkinlik döneminde ne kadar aktifse yaşlılık döneminde de aynı derecede aktif oluyor. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. İzzet Koçak, 'kişinin cinsel yaşamı genç erişkinlik döneminde ne kadar sağlıklı ve aktifse, yaşlılıktaki cinsel yaşamı da o kadar aktif olmaktadır'' dedi. Sağlıklı bir yaşlıda cinselliğin olmadığını ya da olmaması gerektiğini düşünmek, yemek yemenin, uyumanın yaşlılıkta gereksiz olduğunu düşünmek gibidir.

İnsan yaşamında yeri olan böyle bir olguyu yaşlılar için yok saymak gerçekçi değildir. Yaşlılıkta cinselliğin boyutları farklıdır. Cinsel birleşme bu yaşlarda artık üreme amaçlı yaşanmaz. Yaşlılıkta cinsellik, daha çok birlikte rahatlama, gevşeme ve haz paylaşma amacına yönelik olarak kişilerin birbirlerine karşı sevgi ve bağlılıklarını ifade etmelerinin bir aracı olabilir.

Yaşın ilerlemesiyle birlikte, erkeklerin cinsel açıdan uyarılmaları için gereken sürenin uzadığını, sertleşmenin ortaya çıkışının daha çok zaman aldığını, kadınlarda ise östrojen hormonundaki azalmaya bağlı olarak vajinadaki kayganlığın azaldığını ve ciltte incelmelerin ortaya çıktığını aktaran Koçak, şöyle devam etti: ''Fiziksel çekicilik azaldığında cinsel yaşamın da biteceğini sanılmamalı, sağlıklı ve güvenli bir ilişkide cinsel doyuma ulaşmanın tek yolunun da cinsel birleşmeden ibaret olduğu düşünülmemelidir.' İleri yaşlarda cinsel etkinliğin ortadan kalkmasının nedeninin genellikle cinsel bir partnerin (eş) yokluğu ya da araya giren fiziksel rahatsızlıklar ve hastalıklar olduğunun altını çizen Koçak, kalp damar hastalıkları, şeker hastalığı, hipertansiyon, romatizma gibi kronik fiziksel hastalıklar, tansiyon ve depresyon tedavisinde kullanılan bazı ilaçlarların cinsel sağlığı bozabildiğini söyledi.

26.12.2007

Erotik filmciler işsiz kaldı

Erotik film sektörü çalışanları: "1990'lı yılları mumla arıyoruz."

Türkiye'de erotik film sektörü çalışanları, işsizlikten şikâyet ediyor. İnternet üzerindeki erotik siteler ve dijital kanalların yayınladığı filmler yüzünden sektörün büyük darbe yediğini söyleyen oyuncu Yasemin Ünlü, dijital kanal yöneticilerine yaptığı çağrıda "Üç bin kişi açıkta. Türk işi erotik filmleri de yayınlayın. Yoksa battık" dedi. Türkiye'de erotik film denince akla iki isim geliyor. Bunlardan biri, 30'dan fazla erotik filmin yönetmenliğini yapan Kadir Akgün. Diğeri, orijinal VCD ve DVD'si 100 binin üzerinde satan ünlü "Köylü Kızı" ile birlikte 22 filmde rol olan oyuncu Yasemin Ünlü...

1990'LARI ARIYORUZ

VCD ve DVD'lerin yaygınlaştığı 1990'ların sonlarında Türk erotik film sektörünün bir hayli hareketlendiğini söyleyen Kadir Akgün, "Erotik film pazarında yaklaşık üç bin kişi çalışıyordu. Şimdi bu kadar kişi açıkta. Dijital kanalların yabancı erotik filmleri ücretsiz yayınlaması bizi olumsuz etkiliyor" diyor. Akgün, şöyle çağrıda bulunuyor: "Dijital kanallar Türk işi erotik filmleri de yayınlamalı. Kalite olarak yabancı erotik filmlerle rekabet edebiliriz. Çünkü bir çok filmimizi yabancı televizyon kanallarına sattık. Dijital televizyon kanallarının yöneticileri çağrımızı dikkate almaya davet ediyorum." Rol aldığı "Köylü Kızı" adlı Türk erotik filminin orijinal VCD'leri yaklaşık 100 bin adet satan oyuncu Yasemin Ünlü "Bizim yaptıklarımızla yabancıların arasında kalite ve erotizm olarak hiçbir fark yok. Bizim filmlerimizi neden yayınlamıyorlar" diye soruyor.

26.12.2007

Pornografi zararlı

PORNO BAĞIMLILARI TEDAVİ GÖRÜYOR

İnternet üzerinden sürekli porno takip edenler belli bir süre sonra farkında olmadan bağımlı oluyor.

İnternetin büyük bir hızla gelişiyor olması zararlı içeriğin kontrol edilmesini zorlaştırdı. Yaygınlaşan internet kullanımı, yeni bir hastalığı daha hayatımıza soktu. İnternet üzerinden sürekli porno takip edenler belli bir süre sonra farkında olmadan bağımlı oluyor.
Artık sağlıklı cinsel hayatlarını yitiriyor ve sadece porno ile tatmin olabiliyorlar. Balıklı Rum Hastanesi'nde bulunan bir klinik porno bağımlılığını tedavi etmeye çalışıyor. Doç. Dr. Hasan Mırsal bu hastalığın belirtilerini ve nasıl tedavi edileceğini Odatv.com'a anlattı.

Dünyada porno endüstrisi

Dünya genelinde porno için saniyede 3 bin 75 dolar harcanıyor. Saniyede 28 bin 258 kişi porno sitelerde dolaşıyor.Her saniye 372 kişi internet üzerinde pornografik içerik arıyor.39 dakikada bir Amerika'da yeni bir porno video kaydı gerçekleştiriliyor. İnternette pornografik içerikli bilinen 4 milyon 200 bin web sitesi var. İnternet üzerinde gün içerisinde yapılan aramaların % 25'lik bölümü porno. Dünya genelinde gün içerisinde yollanan ortalama 2 milyar 500 bin mailin % 8'i porno içerikli. Çalıştıkları ortamlarda pornografik içerikli web sitesi görüntüleyen erkeklerin oranı % 20, kadınların ise % 13.

04.05.2008

Körler için porno sitesi

Milyonlarca porno sitesine yeni biri daha eklendi; ama bu site görme engelliler için.

İnternet üzerindeki milyonlarca porno sitesi sürekli olarak büyük tartışmalara yol açsa da, bu tartışmalar her geçen gün yeni sitelerin açılmasına engel olamıyor. Bu sitelerden biri de PornForTheBlind.com. Ancak PornForTheBlind.com, diğer porno sitelerinden oldukça farklı: Site tamamen görme özürlülere hitap ediyor.

Sitede görüntü yok, bir filmi seyreden herhangi bir kişi siteye girip bu filmi anlatıyor, ziyaretçiler de bu anlatımın kaydını dinliyor. Görme engellilere yardım amacıyla kurulan sitede herhangi bir kar amacı da güdülmüyor.

28.04.2008

Seks performansını azaltanlar!

Sekste zaman zaman sorunlarla karşılaşılabilir.

Araştırmalar bunun en önemli nedeninin yanlış ve yetersiz beslenme olduğunu gösteriyor. Seks için çok yorgun hissettiklerini söyleyen çiftlerin sağlıksız ve yanlış zamanlarda beslendikleri belirlendi.

Beslenme Uzmanı Amanda Ursell, seks yaşamınızın daha iyi olması için nasıl beslenmeniz gerektiğini anlattı. Herkes sağlıklı olduğunda kendisini daha sağlıklı hisseder.

Seks yaşamınıza zarar vermemek için bunlara dikkat edin!

* Pudding, kek, bisküvilere margarin koymayın. Bu tür beslenme özellikle erkeklerin kan akımı için tehlikelidir. Tuzlu hazır gıdalar da aynı etkiye neden olur.
* Beyaz ekmek, şeker kan şekerinizi yükseltir ama birkaç saat sonra kendinizi yine halsiz hissedersiniz.
* Çiftlerin gece geç saatlerde yemek yemekten uzak durmaları gerekir. Beyin midedeki yiyecekleri sindirmeye şartlanacak ve seks isteğiniz ölecektir.
* Çok fazla çay ve kahve içmekten uzak durun. Gece uykunuz kaçacak ve ertesi gün kendinizi yorgun hissedeceksiniz.
* Bir kadeh içki seks moduna geçmenize yardımcı olabilir, ancak çok fazlası zararlıdır.
* Lahana, soğan, fasulye gibi şişiren yiyeceklerden uzak durun.
* Çok hızlı yemek hava yutmanıza ve kendinizi şiş hissetmenize neden olacaktır. Yemeklerinizi yavaş yavaş yiyin.

Seks isteği uyandıran yiyecekler:

* Tutkulu bir gecede halsiz kalmamak için kepekli ekmek ya da makarna tüketin.

* Kırmızı et, yumurta gibi demir içeren gıdalar tüketin.
* Biftek, köy peyniri, somon, yağsız yoğurt gibi gıdalar tüketin.
* Omega-3 bakımından zengin yiyecekleri tüketin. Kan pompalama özelliğine yardımcı olurken, cildinizi korur.
* Balık, tavuk gibi protein bakımından zengin, hormon seviyelerini artıran gıdalar tüketin.
* Özellikle erkekler çinko içeren ekmek, kırmızı et, istiridye gibi performans veren yiyecekler tüketebilir.

06.05.2009

Cinselliğin en iyi şekli ne?

Tracey Cox, Hızlı seks adlı kitabında hızlı seksin neden en iyi seks olduğunu anlatıyor...
Herkesin günde bir saatini sekse ayıracak vakti yok, hatta haftada 1 saat bile. Ama 15 dakika? Şimdi bunu halledebiliriz! İVillage'in seks uzmanı Tracey Cox Hızlı seks adlı kitabından bu alıntıda hızlı seksin neden en iyi seks olduğunu anlayıyor....

...Mükemmel dokunuşlar

Öpüşme dışında, düşük yoğunluklu cinsel aktivitede eller, doğru dokunma şekli önemli. "Doğru" genellikle kadının daha sert, erkeğin de daha yumuşak yapması demektir. Çok zamanınız yok mu? Onu önünüze alarak oturarak ya da ayakta süper hızlı orgazma ulaşın. Daha hızlı? Daha yumuşak? Böylece sadece evet ya da hayır diyebilecektir. Ritmi sabit tutun, giderek hızlandırın sonra tekrar hızlanmadan önce birden yavaşlatın. Bunu bir çok kez tekrarlayın, gösterişili bir hareketle devrilmesini sağlamadan önce uçurumun kenarında dolaştırın.

Öpüşmeyi yeniden keşfedin

Romantizm zaman tarafından kaçırılmadı. Ağızların 30 saniyelik buluşması hızlı seksi birden tatlı ve içten sevişmeye dönüştürebilir. Uzun dönemli bir ilişkide öpüşme ilk yapılacak şeydir:

Onu yeniden canlandırın ve seks hayatınızdan çok daha fazla şeyi kurtaracaksınız. Ancak bu sadece donuk bir tutku ya da bazı çiftleri beraber yaşlanmaktan vazgeçiren aşırı alışılmışlık değildir. Aslında partnerinizin öpüşme şeklinden hoşlanmıyorsanız, onu "alıştığımız şeyler, uzun dönemli çiftlerin hala yaptıkları ne?" kutusuna düşürmekten çok mutlu olacaksınız. Basit ama etkili bir yolla bunu halledebilirsiniz. Bunu adı "dünyanın etrafında öpücükler" ve dışarıda geçirilmiş güzel bir gecenin ardından biraz kıkırdağınız, vızıldadığınız ve sarılıp yattığınız gecelerde tavsiye edilir.

Partnerinize küçük bir öpücük verdikten sonra, "Dünyanın her yerinde insanlar nasıl öpüşüyor merak ederim? Eskimolar nasıl öpüşüyor merak ederim. Muhtemelen şöyle..." deyin ve burnunuzu onunkine sürterek ona bir Eskimo öpücüğü verin. Gülecektir ve daha sonra sıradakini vermeden önce bunu söylemek daha kolaylaşacaktır: "Ya İtalyanlar, sanırım onlar da böyle öpüşüyorlar..." "Bir Fransız nasıl öpüşür?" diye oyuncu bir şekilde sorun ve onu da oyuna davet edin. Artık şunu söylemek basitleşmiştir: "Tanrım bu Fransız/İtalyan/İsveçli öpücüğü seksiydi. Tekrar yapabilir misin?" Br daha sizi öptüğünde, şöyle fısıldayın:
"İtalyan stili olsun." ve voila! Berbat bir öpücüyü mükemmel birine dönüştürdünüz, hem de işlem sırasında hiç kimsenin duyguları incinmedi! Eğer hızlı seks sırasında onun dudaklarına ulaşamıyorsanız, size yakın olan vücudunun bölümlerini ısırın, öpün. Ne kadar canlanırsak, acı alıcılarımız o kadar hissizleşir; bu yüzden seks sırasında boyundaki çimdik erotik gelirken diğer zamanlarda acıtır.

Portfolyonuzu genişletin

600 belgelenmiş pozisyon olmasına rağmen, ortalama bir çift her ilişki sırasında 3 ila 4 pozisyonla yetinir. Kategorinin bütün gereklerini yerine getirerek kendinizi Yılın Mutsuz Çifti ilan etmeden önce, kaçışı aslında tüm versiyonların 5 basit pozisyonun çeşitleri olduğu gerçeğinde arayın. Ayrıca bazı pozisyonlar bazı durumlara ve ruh hallerine uyuyor. Yukarı-aşağı olanı ele alırsak, bu pozisyon kanınızın başınıza toplanmasını sağlayarak kendinizi enerji dolu ve maceracı hissettiğiniz anlarda doğru pozisyon olabilir. Korkunç bir baş ağrısı çektiğiniz ve 12 saat çalıştığınız zamanlarda çok da çekici değil. Hızlı seks size yeni ve daha zor pozisyonları denemeniz için yol gösterebilir, böylece pozisyon portfolyonuzu geliştirirsiniz. Eğer bunu yapmaya çok zamanınız yoksa, daha meydan okuyucu bir şeyler denemeye isteğiniz artar!

Onu yukarının en iyisi yapın

Birleşmeyi gerçekleştirmek genelde erkeğin işidir, birçok kadın eski içeri-dışarı hareketinin kendilerine güvenen ustaları değildirler ve sadece uyluk kaslarını kullanmakta direnirler. Onu yukarı alın ve böylece vücuduyla gururlanır, seks yapma arzusuyla cehennemde yanıp tutuşur ve patron havasına girer. Tam bir vücut ve göz kontağı var ve yüzlerinize dokunabilir el ele tutuşabilirsiniz. Azgın bir başlangıca içten bir son. Kalçasının altına bir yastık koyun ve tahmin edilebiliri, tahmin edilebilir zevk verene dönüştürün.

Kadınları seksi yapan 10 şey

Erkeklerin kadınlarda seksi buldukları yerler neresi?
En beğendiğiniz ve seksi bulduğunuz özelliğinizi ön plana çıkarın! Kokunuz, dudaklarınız, gözleriniz, boynunuz?

Kokunuz
Kokunuz bir erkeğin başını döndüren şey olabilir. Sevgiliniz kokunuza bayılıyorsa, vedalaşırken sizi biraz daha koklamasına izin verin.

Dudaklarınız
Koyu kırmızı ruj dolgun dudaklarınızı daha arzulanır bir hale getirebilir. Erkekler için ilk öpücük çok önemlidir. Onu unutamayacağı şekilde tutkulu bir şekilde öpün.

Tırnaklar
Erkekler tırnakları cadılıkla özdeşleştirseler de seks sırasında tırnaklarınızı sırtında gezdirmenizden büyük zevk alırlar.

Köprücük kemiğiniz..
Yanlış okumadınız, köprücük kemiği bölgeniz bazı erkekler için en seksi yeriniz olabilir.

Gözleriniz..
Seksi bakan gözlere hiçbir erkek karşı koyamaz. Dumanlı göz makyajı ya da pırıltılı göz farı ile seksi bakışlara sahip olabilirsiniz. Siyah maskara, ince ve düzgün sürülmüş eye-liner ile gözlerinizi ön plnana çıkarabilirsiniz. Makyajınızın geri kalanı için uygulayacağınız pembe allık ve gül kurusu dudaklar size doğal bir görünüm verebilir.

Boynunuz
Kuşkusuz erkekleri en çok tahrik eden bölge boyun.. Uzun boyunlu, saçları sırtına dökülmüş bir kadından daha seksi ne olabilir.

Kulak memeniz
Yumuşak ve hassas.. Erkekler buna bayılıyor..

Saçınız..
Dağınık saçlar ya da dağınık topuz erkekleri en cezbeden haller..

Göğüsleriniz..
Çoğu erkek için tartışmasız kadınların en dikkat çekici ve seksi özelliği göğüslerdir..

Teniniz..
Yumuşak bir ten her erkeği etkiler.. Sıcaklığınızı hisseder. Pürüzsüz ve temiz bir vücuttan daha seksi ne olabilir ki?

12.05.2009

Sekste en ateşli dönem

Aşksız seks, sekssiz evlilik olur mu? İşte yanıtı...

Sekssiz evlilikler yaygın mı? Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehmet Sungur merak edilen sorulara yanıt verdi.

Seks olmadan süren evliliklerin yaygınlaşıyor mu? Ya da biz böyle evlilikleri daha mı fazla duyuyoruz?

Muhtemelen her ikisi de. Evliliğe atfedilen anlam günümüzde değişti. Ayrıca özel yaşam, mahremiyet gibi kavramlara daha az itina edildiği için biz de böyle evlilikleri daha çok duyuyoruz.

Evlilikte seks birdenbire mi ortadan kaybolur? Yoksa giderek renksizleşir ve silinir mi?

Seks isteği aniden pek yok olmuyor. Bu durumda sadakatsizlik, eşlerden birinde oluşan cinsel sorun gibi başka şeyleri düşünmek lazım. Evlilikte seksin sıklığı çoğu kez yavaş yavaş azalıyor. Genellikle eşlerden biri sorunu geçici bir durum gibi algılıyor. 'Çok stresli, çok çalışıyor' gibi bahaneler buluyor. Ama bir süre sonra öyle olmadığını görünce huzursuzluk duymaya başlıyor. Çünkü bu geçici bir süre olmuyor. Ve cinselliği gittikçe daha sık talep etmeye başlıyor. Hatta cinsellik azaldığı için sevilmediğini düşünüyor. Bir süre sonra da talep etmekten bıkıyor. Çünkü hep talep eden kişi kendisi olduğu için gururu kırılıyor. Hatta kendini sürekli cinselliği isteyen histerik biri gibi hissetmeye başlıyor. Bunun üzerine artık o da cinselliği istemez hale geliyor. Sonuçta iki taraf da istemediği için 'dengesizliğin dengesi' oluşuyor.

Bir evlilikte neden cinsellik olmamaya başlar?

Yakın tanışıklık, aşinalık aşkın oluşmasını ve devam etmesini olumlu etkilemiyor. Ortak ilgi alanları, değer yargıları, dünya görüşleri insanları bir yandan birbirlerine çekiyor, bir yandan da itiyor. Evlilik de yakın tanışıklık ve aşinalık demek. Dolayısıyla cinsellik bu durumdan ister istemez olumsuz etkileniyor.

Cinselliği aşk mı çekici hale getiriyor? Aşk bitince seks de bitiyor mu?

Düzenli seks yaşamının doyurucu bir şekilde devamının aşkın süresiyle paralel gittiğini söylemek mümkün. Bence aşk bir görme kusuru. Ne görmek isterseniz onu görürsünüz. Aşık olduğunuzda partneriniz sizin için olağanüstü özelliklere sahiptir, ruh ikizinizdir, sizin için doğmuştur vesaire. Evlilik de bence bu görme kusurunun tedavisidir. Artık gerçekleri görmeye başlarsınız. Böyle baktığınızda aşkın olduğu dönemde seksin yoğun olacağı açık. Ama aşk eninde sonunda bitecektir. Eşler aşkın bitmesini doğal kabul ediyorsa, onun yerine gelen sevgiyi anlayabilecek kadar olgunlaşmışsa seks hala anlamlı bir şekilde

devam ediyor. Ama seksin yoğunluğu ve çeşitliliği başlangıca göre aynı olmuyor.

Peki aşkın ömrü ne kadar?

Beyin araştırmaları aşkın ortalama 17 ay sürdüğünü gösteriyor. Tabii aşkı uzatan, azaltan faktörler var. Mesela Romeo ve Juliet'te olduğu gibi engeller... Mesela kıskançlık... Dikkat ederseniz uzamış aşk hikayelerinde engeller vardır. Hepsi de evlenince aşk romanı biter. Ondan sonrasını kimse bize anlatmaz.

Aşka paralel düşündüğümüzde doyumlu cinsellik 17 ay sürüyor diyebilir miyiz?

En ateşli yaşanacak seksin bu 17 aylık dönemde olduğunu söyleyebiliriz. Ancak doyumlu cinsellik yaşam boyu devam edebilir. Yeter ki, aşk yerine gelen sevginin anlamı her iki eş tarafından anlaşılsın.

Seks isteğinin azalması evliliğin bitmesi anlamına mı gelir?

Cinsellik azaldı diye evliliği bitirmek doğru olmaz. Cinsel ilginin değişiklik gösterebileceği, aynı insanda bile farklı zamanlarda değişik düzeylerde olabileceği unutulmamalı. İlginin zaman zaman düşmesi, zaman zaman artması şaşırtıcı bir şey değil. Önemli olan cinsel ilginin neden azaldığını ortaya çıkarmak.

Cinsel ilginin azalmasına evlilikte yaşanan diğer sorunlar kaynaklık edebilir mi?

Sekssiz bir evlilikte sorun direkt cinsellikle ilgili olabilir. Ama çoğu kez kişiler arasındaki iletişim bozukluğu, uzlaşma becerilerindeki düşüş, birbirlerine duyulan öfke gibi pek çok neden çiftlerin cinsellikten uzaklaşmalarına neden oluyor. Özellikle de kadınlar için... Erkek, karı koca ilişkisiyle cinselliği birbirinden daha net sınırlarla ayırıyor. Evlilikte sorunlar olsa bile seksin aksamaması gerektiğini düşünüyor. Ama kadınların seks yapabilmesi, cinsel ilgi duyabilmesi için ortamda bir uyumun, nedenin olması lazım. Sabahtan akşama kadar horlanan, değersizleştirilen bir kadından akşam hiçbir şey olmamış gibi seks yapmasını beklemek gerçekçi değil.

Evliliğinde seks olmayanlarda boşanma oranları daha mı fazla?

Bu konuda net bir istatistik yok. Zaten insanlar boşandıkları zaman 'Sebep seks' demiyorlar. Ancak seksin bittiği ilişkilerde çiftlerin yardım almak için daha fazla uzmana başvurduklarını biliyoruz. Evlilik içi sorunlar biraz daha kronik bir şekilde ailenin içinde yaşanabiliyor. Oysa seks bittiğinde eşlerden biri bundan rahatsızlık duyuyorsa mutlaka diğerini zorluyor ve yardım almak için başvuruyor. Doktora başvurmayan çiftler ne yapıyor bilmiyoruz ama başvuran çiftlerde tedavi sonrasında hem cinselliklerinde doyum artıyor hem de ilişkinin niteliği tedavi öncesine göre son derece iyi olabiliyor.

Tek eşliliğin insanın doğasından gelen seks isteğine aykırı olduğu söylenir. Sizce bu doğru mu?
Temelde tek eşlilik hayvan türünde de pek olmayan bir şey. Ama insan, evrimleşmesi sürecinde türüne ait özellikleri değiştirebilen, o çağın gerçeklerine ve gereksinimlerine uyarlayabilen, kendi dürtülerini dizginleyebilen bir varlık olarak gelişmek zorunda. Kaç tane şeyi doğamıza göre yapıyoruz ki zaten? İş cinselliğe gelince 'Doğamızda yok' diyoruz ama iş başka şeylere gelince doğamızı değiştirebiliyoruz, hatta doğayı değiştiriyoruz. İnsan aslında doğaya bile büyük oranda hükmetmeye çalışan bir varlıkken 'Benim doğamda yok' demeyi doğru bulmuyorum. İlk insan aç olduğu zaman yiyecek çalmak zorundaydı. Ama medenileştikçe bazı şeyleri o çağın gereksinimlerine göre değiştirdi. Tek eşli uzun süre birlikteliği başaran bazı insanlar varsa diğerleri niye beceremesin? Birimiz yapıyorsak hepimiz bunu yapabiliriz. Bu öğrenilen bir şey.

Evli çiftler size hangi sorunlarla daha çok başvuruyor?

Özünde iletişim sorunuyla geliyorlar. Herkes konuşuyor ama herkes iyi iletişimde olmuyor. Önemli olan, dinlemeyi becermek, dinledikten sonra anladığımızı karşı tarafa göstermek. Bence sadece sorunlu çiftlere değil sorun çıkmadan önce herkese iletişim becerileri konusunda bir eğitim verilmeli. İyi iletişim iyi bir dinleyici ve iyi bir konuşmacı gerektirir. Bu özellikler olduğu zaman insanlar uzlaşmasa bile en azından kendilerini anlaşılmış hissediyorlar. Sık karşılaştığımız ikinci sorun sınırlar konusu. Sınırları çok iyi öğrenmeden büyüyoruz. Yani kayınvalide, geniş aile, 'Kocam beni niye annesine karşı korumuyor gibi' sınırların kaybı. Bir diğer sorun da eşlerin başlangıçta birbirine benzer olsa da evlendikten sonra farklı seyirde gitmeleri. Biri çok daha kendini geliştirirken öbürü aynı yerde kalıyor ve entelektüel doyumsuzluk ortaya çıkabiliyor. Bir de son yıllarda sadakatsizlikle sık karşılaşıyoruz.

Evliliğinde seks sorunu yaşayan çiftlere önerileriniz nelerdir?

Mutlu ve mutsuz evliliklerin ne sayında ne de çeşidinde bir farklılık var. Aslında insanlar zannediyorlar ki, "Yanlış partnerle birlikte olduğum için mutlu değilim." Oysa mutlu evliliklerde de mutsuz evliliklerde olan benzeri tartışmalar olabiliyor. Bence mutlu evlilikle mutsuz evliliği belirleyen en önemli fark şu: Mutlu bir evlilikte çiftler ortaya çıkan problemi eşlerden birinden kaynaklanan bir sorun gibi görmüyor. Mutlu çiftler 'benim sorunum', 'senin sorunun' değil 'bizim sorunumuz' diyebilen, ileride çıkabilecek sorunları çözebileceğine inanan, iyimser ve biraz da espri gücü olan çiftlerdir.

12.09.2009

Seks hakkında yeni sırlar

Mutlu cinsellik için sırlarla tanışmaya hazır mısınız?

1- Emziren bir arkadaş libidonuzu artırabilir

Kokuların cinsel hayatımız üzerinde güçlü bilinçaltı etkileri olduğunu biliyor muydunuz? Süt veren kadınların yaydığı koku, etraflarındaki tüm kadınların libidosunu yüzde 50 artırabiliyor. Feromon hormonları kadınlara, "Artık senin de hamile kalma zamanın geldi" mesajı veriyor ve sekse yönlendiriyor.

2- Kadınlar zihnen daha çok aldatıyor

Araştırmalar kadınların erkekleri zihnen daha sık aldattıklarını ortaya koyuyor. Kadınların yüzde 80'i tanıdıkları bir erkekle ilgili fanteziler kurarken, erkeklerin yüzde 75'i yalnızca pornografik görüntüleri hayal ediyor. Erkekler için beğendikleri bir kadınla seks yapmayı hayal etmek zor değil, ancak porno dergilerinde gördükleri kızlar dururken o kadar çaba sarf etmeye değmez. Kadınlar ise fantezi nesnelerine kanlı canlı bir karakter eklemek istiyorlar.

3- Yaşlanmak orgazmda zirve yapmaktır

Yaşlanmak seks hayatının bitmesi değil, orgazm olma şansının zirve yapması anlamına geliyor. Yeni bir araştırma, 36-45 yaş aralığındaki kadınların yüzde 63'ünün her seks yaptıklarında orgazma ulaştıklarını gösteriyor. Daha genç kadınlardaysa bu oran yüzde 28. 65-74 yaş arasındaki kadınların bile yüzde 53'ünün cinsel hayatları aktif şekilde devam ediyor.

4- Kadınlar da porno sever

Tahmin edilenin aksine kadınlar da cinsel hayatlarını renklendirmek için erkekler kadar

porno izliyorlar. Üstelik pek çoğu porno eşliğinde sevişecek kadar cesaretli. Eğer siz de merak ediyor ama aşırı şiddet içeren görüntülerle karşılaşmaktan korkuyorsanız, seçim konusunda eşinizden yardım alın.

5- Cinsel güdüleriniz genetik olabilir

Boş bir beyaz sayfa gibi değil, bazı donanımlarla doğuyoruz. Dolayısıyla seks güdülerimizin genetik olma ihtimali var. Kadınların yüzde 30'u kolay, yüzde 60'ı zor tahrik olurken, yüzde 10'u da ortalama bir tahrik olma kapasitesine sahip. Siz bu yelpazenin neresindesiniz?

6- Evli erkek kadın avcılığını bırakır

Bilimsel araştırmalar erkeklerin evlendikten sonra kadın avcılığı isteklerinin düşüşe geçtiğini gösteriyor. Çünkü testosteron seviyesi evli erkeklerde, evli olmayanlara kıyasla daha düşük oluyor. Uzmanlar bu düşüşü, evli erkeklerin, kadını için diğer erkeklerle rekabete girmek zorunda olmamalarına bağlıyor.

7- Nezaket tutkunun katilidir

Çiftler yatak odası dışında bir yerde sevişmeyi başlatmak ya da yatakta oral seks yapmak istediğinde, birbirlerine çekinmeden açıkça izin verirlerse, cinsel iletişimdeki duvarlar yıkılıyor. Cinsel düğümün çözümü 'izin'den geçiyor.

8- Seks değil öpüşmek evliliği kurtarır
Bir araştırmaya göre her gün öpüşen çiftlerin boşanma olasılığı, her gün seks yapanlardan daha düşük. Dolayısıyla seks değil, öpüşmek ilişkiyi onarıyor. Zira öpüşmek, aşk ve sevgi belirtisiyken; seks spor, basit bir rahatlama ya da egemenlik kurma yöntemi olarak algılanabilir.

9- Cinsel isteksizliğe karşı tropikal meyveler

Tropikal meyvelerin büyük bölümünün afrodizyak etkili olduğu bilimsel olarak kanıtlanmış durumda. Hindistan cevizinin testosteron aktivitesini artırdığı, ananasın cinsel bir uyarıcı olduğu ve zencefilin cinsel organlarda kan dolaşımını hızlandırarak kadınlar üzerinde Viagra benzeri bir etki yarattığını biliyor muydunuz? Ayrıca çinko bakımından zengin olan kabuklu deniz ürünleri de sperm üretimine yardımcı oluyor.

10- Seksin duraklama dönemi vardır

Seks hayatında üç aylık bir duraklama normaldir. Hatta çiftlerin yüzde 24'ü hayatlarının bir döneminde üç ay ilişkiye girmiyorlar. Seks, günlük hayatlarının bir parçası olmaktan çıkıyor. Bu durumda eşlerin birbirine masaj yapması ve nelerden hoşlandığından söz etmesi, uyuyan duyguları yeniden harekete geçirmeye yardımcı oluyor.

07.09.2009

Erkekler performans peşinde!

Modern ilişkilerde aşk ve seks birbirinden ayrılıyor..

Araştırma sonuçlarına göre uzun vadeli istikrarlı ilişkilerde kadınlar ilişkiden kaynaklanan duygusal problemler, erkekler ise günlük/mesleki sıkıntılarla birbirlerine karşı cinsel isteklerinin azaldığını söylüyor. Bu problemlere fiziki yorgunluklar ve yeni bir şey deneyimlemek isteği eklenince sonuç: aldatmak.

Modern yaşam koşulları ve ekonomik krizin ilişkiler ve cinsellik üzerine etkisini ölçmek üzere Prof. Dr. Halim Hattat başkanlığında Aile Sağlığı Araştırma Derneği tarafından gerçekleştirilen araştırma çarpıcı sonuçlar ortaya koydu.

İnternet üzerinden gerçekleştirilen araştırmaya bugüne kadar 1580 kişi katıldı. Toplamda en büyük yaş grubu 30-39 yaş arası ve %76 erkek, %24 kadın katılımcı bulunuyor. Bunların %57'si evli, %36,5'u bekar, %6,5'u boşanmış.

Krizde bile Türkler için seks önemli !

Yapılan araştırmada Erkeklerin %93'ü, Kadınların %81'i seks çok önemli diyor!

Yine tüm katılımcıların %70'i doyurucu bir cinsel yaşamı en az hobileri ve günlük işleri (örneğin alışveriş, temizlik) kadar önemli buluyor!

Modern ilişkilerde aşk ve seks birbirinden ayrılıyor!

Toplam katılımcılar içinde 10 kişiden 6 sı aşkı ve seksi ayırıyor. Oysaki büyük çoğunluk (%75) istikrarlı bir ilişkide cinselliğin daha iyi olacağı fikrinde. İstikrardan kaçılıp fast food sex denilen sadece cinsel içerikli, duygusal sorumluluk taşımayan ilişkilere ağırlık verilmesi nedenleri :
sorumluluk hissinin yarattığı baskı, vakit yetersizliği ve cinselliğin biteceği korkusu ve maddi imkansızlıklar olarak gösteriliyor.

Fast Food Sex'ten kadınların beklentisi duygusal yakınlık arayışı, erkeklerin beklentisi ise günlük hayatın sıkıntılarını unutmak. Sonuçlara göre 2 kadından 1'i halen çok hoşlandıkları kişilerle daha iyi tanıyana kadar seks için beklemek gerektiğine, çünkü aceleye getirilen seksin ilişkileri yozlaştırdığına inanıyor.

İstikrarlı ilişkiler aldatmayla sonuçlanıyor!

Araştırma sonuçlarına göre uzun vadeli istikrarlı ilişkilerde kadınlar ilişkiden kaynaklanan duygusal problemler, erkekler ise günlük/mesleki sıkıntılarla birbirlerine karşı cinsel isteklerinin azaldığını söylüyor. Bu problemlere fiziki yorgunluklar ve yeni bir şey deneyimlemek isteği eklenince sonuç: aldatmak.

10 erkekten 4'ü istikrarlı ilişkisini canlandırmak için başka birisiyle yeni bir maceraya hazır. Kadınlar ise yakalanmayacaklarından emin oldukları durumlarda aldatmaya meyilli. Toplamda 10 kişiden 8'i istikrarlı ilişkisini canlandırmak için çareyi aldatmak olarak görüyor.

Cinsel sorunlarda kadınlar çekicilik, erkekler performans derdinde!

Yapılan araştırmada kadın ve erkeğin cinsel sorunlara yaklaşımları da ortaya konuyor. Hem kadın hem de erkek cinsel sorunda üzgün ve depresif hissederken, kadınlar çekiciliklerini yitirdiklerini ve eşlerinin terk edeceğini düşünüyor. Araştırma sonuçlarına göre kadınlar için dış görünüş cinsel çekicilik için en önemli unsur. 10 kadından 6'sı iyi bir cinsel yaşam için iyi bir dış görünüş olması gerektiği fikrinde. Erkekler ise bu sorunları cinsel performanslarının yetersizliğine bağlayarak doktora başvurmayı düşünüyor. Toplamda 100 kişiden 12'si cinsel sorunları hakkında kimseyle konuşmuyor. Oysa cinsel sorunlar zaman geçtikçe kişiyi fiziksel olarak olduğu kadar psikolojik ve sosyal olarak da yıpratıyor.

Erkekler internette ilişki arıyor!

10 erkekten 6'sı interneti cinsel haz için kullanıyor. Kadınlarda bu oran sadece 10 kadından 3'ü olarak son derece düşük. Kadınlar internette cinsel haz tecrübesini yeni deneyim yaşamaya yönelik görürken, erkekler yalnızlıklarını veya partneriyle yaşadıkları sorunları da bu yolla unutuyor.

10.09.2009

İşte doğal afrodizyaklar

İşte cinsel gücü arttıran doğal besinler..

Çilek

Lezzetli olduğu kadar cinsel yaşamda da etkili olan çilek neredeyse her derde deva olan meyvelerden. Afrodizyak etkisi bulunan çilek aynı zamanda cilde de iyi geliyor.

Çikolata

Çikolatada beyin etkinliğini hızlandıran maddeler bulunuyor. Bunlardan biri, erotoninin yapı taşı olan ve rahatlama duygusu yaratan triptofan, öteki ise depresyon geçirenlerin daha mutlu olmasını sağlayan ve amfetamin benzeri bir madde olan feniletilamin. Aşık olanların beyni de feniletilamin salgıladığı için, çikolatanın afrodizyak olduğu düşünülüyor. Belki de bu rahatlatıcı özelliği nedeniyle adet kanamaları öncesinde ya da sırasında hormonların etkisiyle gerginlik yaşayan kadınlar çikolataya yöneliyor. Oysa çikolata, tarihte zaman zaman katı kurallı gruplar tarafından yasaklanmış. Örneğin Aztekler, çikolatanın afrodizyak olduğunu düşünüyordu. Bu yüzden, içinde çikolata olan tüm yiyecekleri, kesin bir biçimde kadınlara yasakladılar.

Bal

Mikroplara karşı dayanıklılık sağlayan bal, cinsel gücü artırıyor. Tarihte bal, seks açısından, çok farklı şekillerde kullanıldı. Eski Yunan ve Ayurvedikler balı, erkeklerin spermlerini kuvvetlendirmek için kullandılar. Cinsel sorunları olan erkeklerin yatmadan önce 2 kaşık bal yemesi ise en çok başvurulan yöntemlerden biri.

Fındık
E vitamini içeren fındık, cinsel gücü artmasına da yardımcı oluyor. Fındık, içerdiği tüm maddelerle bedensel ve zihinsel yorgunlukları gidermede etkili. Bu nedenle günlük besin ihtiyacınızı karşılarken fındık ya da fındık içeren besinleri tüketmek ilişkinizin gidişatını değiştirecektir.

İncir

Erkeklerin cinsel gücünü artıran çok güçlü afrodizyaklardan biri de incir. Uzmanlara göre bir kilogramda iki bin 900 kalori bulunan incir, E ve B vitaminleri açısından çok zengin. Sindirimi kolaylaştıran incir cinsel yaşamınızı renklendirmenize de yardımcı olacak.

Lahana

İster yemeğini yapın, ister turşusunu kurun ama şunu da bilin lahana yediğinizde vücudunuz yorulmadan karaciğeriniz çalıştırdığı için enerjinizi kendinize saklıyorsunuz.

Ayrıca içindeki bazı enzimler cinsel gücü artırıyor. Araştırmalar lahana yiyen erkeklerin yüzde 90'ının aşırı cinsel istek duyduğunu kanıtlıyor.

Maydonoz

Maydanoz tam anlamıyla bir vitamin deposudur. Özellikle içindeki B12 vitamini seks gücünü artırır. Ayrıca stresi azalttığı için psikolojik sorunlardan dolayı cinsel problem yaşayanlara da yardımcı olur.

Sarımsak

İçinde glikoz gibi karbonhidratlar ile protein, kalsiyum, fosfor, demir ve A, B, C vitaminleri bulunan sarımsak, cinsel gücü artırır ancak doğru kullanılmadığında da partnerinizi kaçırır. Sarımsağı tercih ederken unutmamanız gereken şey asla çiğ olarak tüketmemenizdir. Pişmiş sarımsak vitamin değerlerini biraz kaybetse de fazla koku yapmaz.

Zencefil

Yüzyıllardır duyguları harekete geçirmek için hazırlanan içkilerin karışımında kullanılan zencefil, cinsel isteği de artırıyor. Bu nedenle yediklerinize ya da içtiklerinize biraz da olsa zencefil katabilirsiniz.

17.09.2009

Kadınların ünlü seks yalanları

Yalvaran bir erkek olsa da o gece sekse izin yoktur.

Yapılan araştırmalara göre kadınlar en çok "Yorgunum" diyerek partnerleriyle sevişmekten kaçınıyor. Kimi zaman bahane, kimi zamansa gerçek bir neden olan "Yorgunum" kelimesi, eril dünyaların sıklıkla karşılaştığı bir replik...
"Başım ağrıyor" 'taktiği' ise bahaneler sıralamasında üçüncü sıraya kadar geriledi. Oysa, bir kuşak öncesinde kadınların en çok 'başı ağrıyordu'. Ve baş ağrıması, ne diş ne mide ne de herhangi bir başka ağrıyla yer değiştiriyordu.
Araştırmacıların 'beyaz yalan' olarak nitelendirdikleri kadınların seksten kaçma nedenlerinde "Havamda değilim" bahanesi de "Kadınların seks özürleri" listesinde ilk sıralarda yer alıyor.
Bir anket sitesinin yaptığı araştırma, 400 yetişkin kadını baz alarak bu sonuçlara vardı.

Kadınların seksten kaçmak için başvurdukları yalanların son durumu şöyle:

1- Çok yorgunum.
2- Havamda değilim.
3-Başım çok ağrıyor.
4-Sabah erken kalkmam gerekiyor.
5-Çok işim var, meşgulüm.
6-Sana kızgın ve kırgınım.
7-Çocuklar!
8-Duş alman gerek.
9-Sırtımda bir ağrı var.
10-Daha çok erken.

18.09.2009

Çarpıcı seks gerçekleri

Kadınlara ve erkeklere dair yapılan çarpıcı araştırmalar.

Düzenli olarak porno izleyen insanlar giderek partneri tarafından daha seksi bulunuyor. (Zillmann/Bryant)

Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre seks bağımlıları farkında olmadan uykularında da seks yapıyor. Cinsel ilişki için gelen spektrum aralıkları partner ile yapılanla aynı oluyor. (Journal of Clinical Forensic Medicine)

Birlikte yaşayan çoğu çiftten kadınlar iç çamaşırın temiz olmasına dikkat ediyor.

Yaşlandıkça daha fazla orgazm olunuyor. (British Medical Journal)

Yeni Zelanda'da yapılan bir araştırmaya göre piercingli genç kadınlar partnerlerini diğerlerinden daha fazla değiştiriyor. (University of Otago Medical School)

Erkeklerin ortalama testis boyutlarıi 4,5 cm uzunlukta ve 2 cm olarak belirlendi.

Porno yıldızı Lisa Sparxxx dünyada hiç de sık rastlanmayan bir konuda, 2004 yılında bir günde 919 erkekle seks yaparak kayıtlara geçti.

Dünyanın en büyük penisinin hayret verici olarak 35 cm olduğu söyleniyor. Ancak bunun gerçek olup olmadığına dair bir kanıt yok.

İnsanların yüzde 54'ü iş yerlerinde seks yapıyor.

5 ülkede yapılan araştırmaya göre cinsel ilişki ve boşalma 30 saniye ile 44 dakika arasında değişiyor.

Dünyada her 5 saniyede bir 2778 kere cinsel ilişki yaşanıyor. Fruktoz,

İnsan spermi 30 farklı bileşenden oluşuyor.

Teksas Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre 50 öğrencinin yüzde 90'ı geniş penisin uzun penise göre daha iyi olduğunu belirtti.

Erkekler için seks sırasında görsellik önemli. kadınlar içinse duygular ve dokunuş daha önemli. (Eli LIlly/Ipsos Sante)

En çok oral seks yapılan ülke Avusturya.

Erkeklerin yüzde 74'ü her seks yaptıklarında orgazm olurken, yüzde 23'ünün orgazm olması zaman alıyor. (TNS/ABC)

İngiliz araştırmasına göre kadınların yüzde 59'u finansal olarak rahat değilse eşinden ayrılmayı tercih ediyor. (One Poll)

Dört erkekten üçü iş yerindeki arkadaşlarıyla ilgili fanteziye sahip. (Playboy)

İnternette 4,2 milyon porno sitesi var.

Erkeklerin yüzde 72'si dergi kapaklarındaki yakışıklı bir erkek gördüklerinde komplekse giriyor. (One poll)

Erkeklerin penisle ilgili iddialarını alt üst een bir veri. Dünyada en büyük testislere şempazeler sahip.

Uluslararası araştırmalarda Almanlar yatakta bencil, Türkler çok terli, İsveçliler çok çabuk, Danimarkalılar çok kaba, Amerikalılar hakimiyetçi, İngilziler çok şişman, Ruslar çok kıllı çıktı. Kazananlar yine İtalyanlar oldu.

Kadınların yüzde 85'i için seks önemli.

Kızlar seksi ile erkeklerden önce tanışıyor. Yüzde 38'i 14 ile 17 yaşları arasında seks yapmış oluyor.

İşte ustalık isteyen bir soru daha. Seks için doğru zaman nedir? 5 kadından dördü çıkmaya başladıktan sonra 5.gün olduğunu düşünüyor. Yani erkekler not alın; Restoran, film, bar, dans, bowling ve sonra seks..

Cinsel ilişkide korunma her yerde çok popüler değil. Israellilerin çoğu prezervatif kullanmıyor. Japonların çoğu prezervatif kullanıyor. (Durex)

Verona Üniversitesinin araştırmasına göre 7 cm topuklu ayakkabı giyen kadınlar orgazmı daha yoğun yaşıyor.

İlk prezervatif koyun bağırsağından ve diğer hayvanların zar gibi organlarından yapılmıştı.

Her dört kadından biri vücudunu beğenmediği için seksten uzak duruyor. (Fitness magazine)

Sadece üç kadından biri seks için iç giyim alıyor. Kadınların dolaplarında ortalama 11 sütyen ile 22 kilotlu çorabı bulunuyor. (IMAS)

İnsanların çoğu kendi bedenlerine yakın özellikte partner seçiyor. (Rowett Research Institute)

Seks için kesinlikle yararlı yiyecekler; Yağsız et, istiridye tahıl, buğday, deniz ürünleri.

Bir yılın sonunda her 3 kadından biri daha iyi bir seks yaşamı diliyor. (Viva Vita)

Üç kişiden ikisi seks yaparken içkili oldukları için korunmuyor. (Zogby/Msnbc)

Erkekler gece uykularında rüya görmeseler bile 9 kere ereksiyon olabiliyor.

Sperm, 7,5 - 10 cm'lik mesafeyi aşarak 2,5 saniyede yumurtaya ulaşıyor.

Gerçek: Amerika'da yapılan araştırmada kadınlar oral seksi cinsel ilişkiye tercih ediyor.

Sadece 6 erkekten biri eşine ya da kız arkadaşına seksi iç çamaşır alıyor.

Şehvetin karanlık yönü: 3 kadından biri partneriyle birlikteyken asla orgazm olmuyor. (Gewis)

Kadınların yüzde 92'si öpüşürken gözlerini kapatıyor. Erkeklerin yarısının ise gözleri açık, yani öptükleri kişiyi görmek istiyorlar. (Brigitte)

Ortalama bir erkek hayatı boyunca 7200 defa boşalıyor. Buna rağmen 2000'den sonra kendisine dikkat etmesi gerekiyor. Bir erkeğin ortalama boşalma hızı saatte 44,8 km. Sperm testislerin içinde üretiliyor. Her defasında 300 milyonun üzerinde sperm boşalıyor.

Erkek günde 300 milyonun üzerinde sperm üretiyor.

Erkeklerin yüzde 28'i prezervatif kullanınca ereksiyon sorunu yaşıyor. (Kinsey Institute)

Dört kadından biri evliliği boyunca en az bir kere eşini aldatıyor.

Bir kaç yabancı seks tutkusu: Plushophilia = Yumuşak oyuncaklarla seks. Dendrophilia = Ağaçlarla seks. Staturphilia = Heykellerle seks.

En çok prezervatif Haziran ve Ağustos ayında satılıyor.

Erkeklerin sadece yüzde 60'ı alyans takıyor.

İnsan vücudu 2,7 kg deri ile kaplıdır.

Yatak odalarında TV bulunan insanlar bulunmayanlara göre yüzde 50 daha az seks yapıyor. (Baby und Familie)

Öpüşme sırasında hemen hemen 40 yüz kası hareket eder.

24.09.2009

Seks hakkında 10 gerçek

İyi bir seks cinsel arzuların bir sonucu mudur?

"İyi bir seks sadece cinsel arzuların bir sonucudur" diye düşünüyorsanız, büyük bir yanılgı içindesiniz demektir. Çoğu kişinin bir ihtiyaç olarak tanımladığı seks, aslında spontane gelişebilen bir durum. Tabii ki bu durumu güçlendiren faktörler var!

1. İşin sırrı peynirde

Bilimadamları peynirin içinde bulunan 'phenylethylamine' adlı bir kimyasalın (kendinizi iyi hissetmenizi sağlıyor) kan dolaşımını hızlandırdığını ve kandaki glükoz seviyesini yükselttiğini söylüyor. Bu da beyne aşk sinyalleri gönderiyor ve daha iyi bir seks için kolları sıvamış oluyorsunuz! Şimdi anladınız değil mi İtalyan ve Fransızların niye bu kadar ateşli olarak bilindiklerini. İşin sırrı peynirde!

2. Ortalama bir ereksiyon hızı saatte 45 km

Çok hızlı gibi gelebilir ama sperm bir kez vajinaya girdiğinde yavaşlıyor. Hatta hızı dakikada 3 mm'ye düşüyor. 5 veya 45 dakika arasında döl yatağına ulaşabiliyor.

3. Orgazm taklidini erkekler daha iyi yapıyor

İngiltere'de yapılan bir araştırma 18-34 yaşındaki erkeklerin yüzde 42'sinin ve araştırmaya katılan tüm erkeklerin yüzde 19'unun orgazm taklidi yaptığını ortaya koydu. Bu yüzden seks terapistleri partnerinizin iyi bir oyuncu olabileceğini göz önünde bulundurmanız gerektiğini söylüyor. yatakta başarılı olabilmek erkeklerin üzerinde de büyük bir baskı unsurudur. Ancak unutmayın ki hedefe her zaman tam olarak ulaşamamak onların bu oyundan keyif almadıkları anlamına gelmez.

4. Orgazm sırasında kasılma sayısı ortalama 10-15

Yine uzmanların söylediği erkeklerin bir orgazm sırasında ortalama 10-15 kasılm yaşadığı

ve her bir kasılma arasında ortalama 0.1-0.6 saniye olduğu. Ortalama bir erkek orgazm esnasında 10 - 15 kez kasılmalara maruz kalabiliyor. Sizin bilmeniz gereken ise, her kasılma arasında yaklaşık olarak 0,1 ile 0,6 saniye arasında aralık olduğunu unutmamak. Bu bilgilerle olabilecek kasılmalara karşı bilinçli bir sekse başlayabiliyor ve gerçek zevki tadıyorsunuz.

5. Sadece 7.3 dakika

3 mü 5 mi derken uzmanlar tartışmada son noktayı koydu: Erkekler için orgazm olmak 7.3 dakikayı alıyor! Spekülasyon değil bilimsel bir veri bu. 1587 erkekle yapılan bir araştırmada 1380 kişi ortalama 7.3, 207 kişi ise 1.8 dakikada orgazm olmuş.

6. Ateşli başlangıç

Bilimadamları, penis ucu ve klitorisin aslında aynı derecede hassas olduğunu ve ön sevişme sırasında çok işe yaradığını söylüyor!

7. Sperm miktarı

Bir erkeğin yaşamı boyunca 53 litre sperm ürettiğini biliyor muydunuz?

8. Kokular cinsellikte büyük rol oynar

Beyninizin belli bir bölümü koku duyusunu yönetir. Burun hücreleriniz; ter, ten gibi keskin kokularla uyarıldığında, beyninize sekse hazır olduğunuza dair sinyaller yollanır. ABD'deki Berkeley Üniversitesi uzmanları yaptıkları çalışmalarda özellikle kadınların koku duyusunun çok gelişkin olduğunu ve böyle kimyasal durumlarda daha çabuk ereksiyon olduklarını ortaya koydu.

9. Bazı şeylerin şakası olmaz

Penis kasılması (priapism) çok acı veren ve 2 saatten fazla sürebilen bir durumdur ve komik hele hele dalga geçilebilecek bir durum değildir. Böyle bir durumla karşılaşırsanız onu en yakın hastaneye götürmelisiniz. Çünkü bu durum doku zedelenmesine veya cinsel ereksiyon bozukluğuna sebep olabilir.

10. Telefonları kapamıyoruz

Dünya çapında yapılan bir araştırma, yine ilginç bir gerçeği ortaya koyuyor. Araştırmaya katılanların yüzde 14'ü tam bu sırada çalan telefona cevap veriyor!

25.09.2009

Haftada üç gün seks 10 yaş gençleştirir

Orta yaş erkekleri için seksin ağrı kesici, mutluluk verici, gençleştirici pek çok yararı bulunuyor.

Haftada iki gün seks yapmak bir erkek için 80 kilometre koşmaya eşdeğer. Haftada üç gün seks yapanlar 10 yaş genç gösteriyor.

İyi bir seks hayatı için yalnızca seks yetmez. Sarılmak, öpmek, el ele tutuşmak da tatmin için çok önemli.

Prof. Dr. Halim Hattat bunları yapılan araştırmalarla ortaya koyarken, yaşla birlikte hasara uğrayan seks hayatının nasıl canlandırılacağını açıklıyor.

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Androloji Bilim Dalı Başkanı ve Aile Sağlığı Araştırma Derneği Başkanı Prof. Dr. Halim Hattat orta yaş erkeğinin seks sorunlarına dair sorularımızı yanıtladı.

■**Seks, erkekleri gençleştirir mi?**
Seks, erkeklerin de kadınların da uzun süre kaliteli bir yaşam sürmesini sağlar. Yapılan çalışmalar da bunu gösteriyor. Mesela; 1982 yılında yapılan bir çalışma erkeklerde cinsel ilişki sıklığının ömrü uzattığını gösterdi. 1981 yılında İsveç'te yapılan başka bir araştırma seks yaşamı erken biten erkeklerin, ömrünün de kısaldığını ortaya koydu. Cinsellik, görünüşü de gençleştiriyor. Mesela; 3.500 çift üzerinde yapılan bir çalışma, haftada üç kez seks yapan çiftlerin yapmayanlara göre yaklaşık 10 yıl daha genç gösterdiğini ortaya koydu. Seksin sağlığa ve yaşam kalitesine olan faydalarını gösteren çalışmalar giderek artıyor.

■**Erkekler için seksin başka ne gibi faydaları var?**
Seksin sağlığa faydaları saymakla bitmiyor. Örneğin; haftada iki kez seks yapmak bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Bağışıklığı koruyan bazı maddeler düzenli cinsel hayatı olanlarda yüzde 30 daha fazla salgılanıyor. Bu da hastalıklara yakalanma riskini azaltıyor. Hatta yapılan bir araştırma haftada iki kez cinsel ilişkide bulunan erkeklerde hastalık riskinin yarıya indiğini gösterdi. Bir de seksin fiziksel olarak da yararı var. Sonuçta cinsellik aslında iyi bir egzersizdir. Haftada iki kez seks yapmak yılda neredeyse 21 bin kilojul enerji harcamanızı sağlıyor. Bu da yaklaşık 80 kilometre koşmaya eş değer. Yani kilo vermeye de kiloyu korumaya da faydalı... Seksin tüm bunların yanında kan dolaşımını hızlandırarak ağrı kesici özelliği de mevcut. Bunun yanında cinsellik seks hormonlarının ve diğer hormonların düzenli çalışmasını sağlıyor.

'ARTIK BENDEN GEÇTİ' DEMEYİN!

■**Cinsel isteksizlik doktora başvurulması gereken bir sorun mu?**
Bazı hastalarımız 'Ben hep ayda iki kere cinsellik yaşıyorum, arkadaşlarım haftada iki yaşıyor. Acaba isteğim mi az?' diye geliyor. Bakıyoruz hormonlar, kan değerleri, muayene bulguları, test sonuçları normal düzeyde. Ancak başkalarının ilişki sıklığı ile karşılaştırma yaparak stres olmuş. Bazı erkeklerde yaşla birlikte cinsel isteksizlik başlıyor ve onlar da bunu normal kabul ediyor. Yaşla birlikte cinsel hayatı 'Artık bizden geçti' psikolojisi ile geçiştiriyor. Yapılan çalışmalar genel nüfusta cinsel istek sıklığının haftada 1 ile 4 kez, ayda da iki kez civarında olduğunu gösteriyor. Bu durumda bu sıklıktan az cinsel istek duyanlar, cinsel istek azlığı yaşıyor denebilir. Ancak burada önemli olan kişinin kendini değerlendirmesidir. Biz bunu bazı testlerden yardım alarak da anlayabiliyoruz. Bir de zamanla değişim olup olmaması önemli bir kriter. Erkek eskisine oranla az istek duyuyorsa ve bundan rahatsızsa sebebi mutlaka araştırılmalıdır. Sonuçta tüm cinsel sorunlar gibi cinsel isteksizlikte de organik faktörler, psikolojik faktörler ve sosyal faktörler isteği etkileyebilir.

SEKS EN İYİ STRES İLACIDIR

■**Seks vücutta mutluluk hormonları başta olmak üzere birçok kimyasalın salgılanmasına yardımcı oluyor. Bu maddeler de vücut fonksiyonlarının düzenlenmesini sağlıyor.**
■Seks hangi yaşta olursa olsun, kaç yıllık birliktelik olursa olsun çiftleri birbirine daha da yaklaştırıyor.
■**Kişinin kendine olan güvenini tazeliyor. Stresini azaltıyor.**

EVLİLİK ERKEKLER İÇİN SEKSİ ÖLDÜRÜR MÜ EVLİLİK ERKEKLER İÇİN SEKSİ ÖLDÜRÜR MÜ?

■İngiltere'de yapılan bir çalışma 1960'tan 2000'e kadar boşanma oranlarında büyük bir

artış olduğunu gösterdi. Bunların yarısından fazlasında boşanma sebebi cinsel sorunlar. Yapılan çalışmalar ilişki süresinin uzaması, çiftin arasındaki çatışmalar ve depresif ruh hali gibi psikolojik belirtilerin cinsel ilişki sıklığını azalttığını gösteriyor. Bunun yanında da sertleşme kalitesinde azalma gibi cinsel sorunlar baş gösteriyor.
■**Beş ülkede yaklaşık 1100 çift üzerinde yapılan bir çalışma; ilişki kalitesi ve mutluluk için sadece cinsel birlikteliğin değil; öpmenin ve sarılmanın da gerekli olduğunu gösterdi. Kendi zevkini düşünen bir anlayışa sahip olup, partneri mutlu etmek çok da mümkün değil.**
■Cinselliği; karşılıklı bir zevk aracı olmaktan çıkarıp, bir görev haline getirmek de uzun süreli ilişkilerde seksi keyifsiz bir hale getirebilir.
■**Bu sorunların partnerler arasında hiç konuşulmaması da olayları içinden çıkılmaz bir hale getirir. Bazen sadece sorunları konuşmak bile çiftin cinselliğini tekrar ateşleyebilir.**

CİNSEL İSTEKSİZLİĞİN İLACI VAR MIDIR?

■Cinsel isteksizlik durumunda hemen ilaç verilmez. Biz cinsel isteksizlik yaşayan erkeklerde önce onların hayat hikayesini dinliyoruz.
■**Sonra da bazı testler ile hormonsal, sinirsel ve anatomik problemlerini araştırıyoruz.**
■Eğer altta yatan sebep hormonal bir eksiklikse, dışardan takviye ediyoruz. Testosteron yerine koyma tedavileri oldukça başarılı.
■**İsteği azaltacak metabolik hastalıklar ve kilo fazlalığı, sağlıksız beslenme, bel çevresi kalınlığı gibi rahatsızlıklarla da ilgileniyoruz.**
■Cinsel isteksizliğe yol açan yanlış cinsel inanışları düzeltiyoruz.
■**Gerektiğinde hastamızı partneriyle değerlendiriyoruz. Çifte birlikte uygulayacakları egzersizler veriyoruz.**

CİNSEL HAYAT NASIL CANLANDIRILIR?

■Testosteronu ölçtürün.
■Diyet yapın, belinizi inceltin.
■Alkolü sınırlayıp, iyi uyuyun.
■Egzersiz yapın.
■Cinselliği bir yarış olarak görmeyin. Kendi istek ve duygularınızla birlikte partnerinizin istek ve duygularını tatmin edecek yönde bir cinsellik hedeflemek daha doğru. Önemli olan sayılar değil, çifti mutlu edecek bir beraberliktir.
■Partnerinizle seks konuşun. Sorununuzu önce onunla paylaşın.
■Cinsel istekte bir azalma, sertleşme kalitesinde bozulma ve boşalma sorunu varsa, doktora gidin.

28.09.2009

En yeni seks numaraları

Sekste doğru bildiğimiz herşey yine tepetaklak oldu.

Seks uzmanları şimdilerde yeni şeyler yazıp çiziyor. Men's Health Dergisi'nde yayınlanan makale yeni numaralar öneriyor.

Eskidi: Eğer hoşlanıyorsa yapmaya devam edin.
En yeni: Yeni şeyler denemekten vazgeçmeyin.

Partnerinizin vücudunun hassasiyeti tahrik oldukça artar. İlişki uzmanı Susan Quilliam şöyle diyor: "Yeni hareketler bulup tekrarlayın. Böylece tek bir noktaya saplanıp kalmak yerine düzenli olarak bazı hassas noktaları ziyaret edersiniz." 'Aşağı' ya da 'yukarı' gibi

aranızda kullanacağız kısa kodlar sayesinde elinizi nereye götüreceğinizi anlayabilirsiniz. Ya da nasıl hissettiğini 1'den 10'a kadar dürüstçe puanlamasını isteyin.

Eskidi: Fanteziler garip kişiler içindir.
En yeni: Onun da ara sıra eğlenceye ihtiyacı var.

Seks sırasında erkeklerin aklında sadece yaklaşmakta olan orgazm vardır. Kadınların aklı ise dolanır durur (özellikle de fanteziler arasında). Orgazma ulaşmak için zihnini temizlemesi ve beynindeki korku şalterini aşağı indirmesi gerekir. İşte fantezi tam da bu noktada aklını her şeyden koparmak ve korku merkezini etkisiz hale getirmek için en garanti yoldur. İşler henüz kızışmadan önce onu erotik bir fantezi konusunda cesaretlendirin. Sonrasında ise onu iyice kışkırtmak için kulağına gerekli cümleleri fısıldayın. Bu sayede kendini nasıl kaybedeceğini ve kurduğunuz fantezinin akışına bırakacağını göreceksiniz.

Eskidi: Kontrolü eline al.
En yeni: Dizginleri ona verin

Hemen hemen her kültürde seksi erkekler başlatır ve yönlendirir. Ancak bu ataerkil düzeni geride bırakmanın zamanın geldi. Seksin başlangıcını ve yoğunluğunu onun yönlendirmesine izin verin. Bu sayede ikiniz için de en iyisinin hangisi olduğunu kolayca öğrenebilirsiniz. Hem unutmayın o ne kadar çok eğlenirse, siz de o kadar eğlenirsiniz. Özellikle üstte olduğu pozisyonların hâkimiyeti hissetmesi açısından önemli olduğunu da ekleyelim.

Eskidi: Erotik noktaların hepsi bellidir.
En yeni: Farklı dokunuşlar farklı sonuçlar doğurur.

Klitoris, vajina ve rahim birbiriyle bağlantı içindedir ve araştırmacılara göre bunlardan herhangi birini uyarmak tüm vücutta etkili bir uyarılmaya neden olur. Quilliam kimilerince U noktası olarak bilinen noktayla (klitoris ve vajina arasında, rahme girişe yakın bir yer) oynamanızı şiddetle tavsiye ediyor. Parmağınızla yumuşak ve dairesel hareketler yapın. Rahimdeki sinirler çok hassastır ve bu noktaları uyarmak normalden farklı bir tahrik sağlayacaktır. Ancak ellerinizin temiz olduğuna emin olun, zira bu bölge enfeksiyona çok açık.

Eskidi: Çabuk bir orgazm
En yeni: Yavaşlayın

O doruk noktasına yaklaştığında durmak ve daha sonra kaldığınız yerden devam etmek orgazmın şiddetini artıracaktır. Zira beklemek ve meraklanmak zevk almanın psikolojik seviyesini artırır. Orgazma yakın olduğu zaman sizi uyarmasını isteyin. Öpüşmek ve vücudunun başka noktalarıyla ilgilenmek için birkaç dakikalık bir mola verin. Bunu sık sık tekrar edin. Anı mahvedeceğinizden sakın çekinmeyin, çünkü tahrik olma halinin geçmesi için 5–10 dakika gerekir. O orgazmı kaçırdığını düşünse bile sizin onu tekrar o seviyeye getirmeniz oldukça kolaydır.

28.09.2009

Sekste sıklık ne kadar önemli?

20-40 yaşları seksin en yoğun yaşandığı yaşlardır.

Ancak bu yaş aralığının dışında da, arzulanma arzusunu, vücuduyla barışık olma arzusunu, orgazm tecrübesini, fantezilerini iyi değerlendiren her birey hayatı boyunca cinsel yaşamını devam ettirebilir.

Yaş ilerledikçe veya uzun birlikteliklerde cinsel istekte azalma, erkeklerde ereksiyon ve boşalma problemleri, kadınlarda lubrikasyon-kuruma- problemleri meydana gelebilir. Bu gibi faktörler cinselliği de mecburiyettenmişcesine tek düze ve rutin hale getirebilir. Bu rutin yaşam, çiftlerin yakın olması, arzularını ve arzulama arzularını muhafaza edebilmeleri, vücutlarıyla barışık olmaları, fantezilerini geliştirebilmeleri, cinsel tercihlerini gözden geçirmeleri gibi hususlarla önlenebilir.

Cinsel IQ kişinin tercihlerini, duygularını, seks sırasında kokusu ve çıkarttığı sesler ile vücudunu, cinsel aktivitede limitlerini, yasak olan, olmayan noktaları, yaşamak istediği değişiklikleri muhakeme etmesi, tüm bu faktörlerle kendini kabullenmesidir ve bu nedenle iyi bir cinsel yaşamda önemi ölçülemez.

İşte hatırlamanız gereken önemli noktalar

1. Seksin vücut görüntüsü ile hiçbir alakası yoktur: Mükemmel olmayan vücutlar da seksten zevk alır, partnerine zevk verir. Burada tarafların karşılıklı olarak dürüst ve saygılı olmaları, cinselliği bu şekilde yaşamaları önemlidir. Tatmin edici seksi oluşturan pozitif faktörler seks sırasında cinsel istek, tarafların müsaade yeteneği, haklarını değerlendirme yeteneği ,cinsellikle ilgili doğru bilgilere sahip olmaları, yeterli heyecanı hissetmeleri ve beyinsel konsantrasyon ile karşılıklı tensel kokunun birbirine çekici gelmesi olarak özetlenebilir.

2. Eğlenmek seksin bir parçasıdır:
Kişilerin dilediğince özgür olması, fantezilerini kurması, dürüstlük ve saygı çerçevesinde zevk aldığı şeyleri partnerine sunması, cinselliği ayrıcalıklı bir armağan olarak algılaması ve herkesin zevk almaya hakkı olduğunu kabullenmesi ile cinsel hayatları renklenecektir.

3. Sekste sıklık önemli değildir:
Evli bir çiftin seks yapma aralıkları tamamen kişilere göre değişen bir durumdur. Hiçbir çift seks yapma aralığı az diyerek aşağılanmamalıdır. Ancak sürekli birlikteliklerde veya evliliklerde periyodik bir yaklaşımı öneriyoruz. Özellikle karşılıklı sıcaklığı muhafaza etmek açısından periyodik aralıkları önemli buluyoruz. Periyodik belirli aralıklarla tatmin edici birleşmeler aynı zamanda cinsel fonksiyonun devamı açısından da önemlidir.

4. Sekste çekincelere yer yoktur:
Seksin korkutucu çekince içinde değil, samimi ve açık olarak konuşulması mutlu bir cinsel yaşam için bir gerekliliktir. Çiftler birbirine hoşlandığı şeyleri söyleyebilmeli, kendini seks sırasında iyi ve rahat hissetmeli, seksin bir performans gösterisi veya ‘normal’ olması gerektiğini düşünmemelidir. Bu da ancak karşılıklı konuşarak mümkün olur.

5. Çocuklu aileler de seks bitmez:
Unutulmamalıdır ki, çocuk sahibi olmak cinsellik açısından önemli bir faktör değildir. Çiftler günlük yaşamlarına göre cinselliğe ayıracakları zamanı seçmeli ve bu zaman zarfında özellikle birbirlerine konsantre olmalıdır.

6. Sertleşme sorunu:
"Tümüyle kafanızda yarattığınız bir sorun" değildir. Son 25 yılda sertleşme sorunlarının tıbbi bir durumdan kaynaklandığı açıklığa kavuşmuştur. Sertleşme sorununun çoğunlukla psikolojik bir yönü olsa da (depresyon, endişe ve stresin rolü olabilir), hemen her zaman

fiziksel bir nedeni vardır.

7. Sertleşme sorunu yalnızca yaşlı erkeklerde görülmez.
Bu durum 40 yaşın üzerindeki erkeklerde daha sık görülmekle birlikte, her yaştaki erkekte meydana gelebilir. Yapılan yeni bir çalışma, 40 ile 70 yaşları arasındaki erkeklerin yaklaşık yarısının zaman zaman sertleşme sağlama ve/veya sürdürmede sorun yaşadığını ortaya koymuştur. Sertleşme sorunlarının oranı yaşla birlikte artsa da, tek başına yaşlanma sertleşme sorununun bir nedeni olarak görülmemektedir. Sertleşme sorunlarının yaşlı erkeklerde daha sık görülmesinin nedeni, yüksek kan basıncı gibi yaşa bağlı hastalıklardır.

8. Cinsel ilişki için çok yaşlı değilsiniz:
Tüm yaşlardaki çiftler cinsel ilişkiyle ilgilidir. Cinsel yaşam sağlıklı bir ilişkinin önemli bir parçasıdır. Gerçekten de, yapılan birçok araştırmada aktif cinsel yaşamın yaşlanmanın çok doğal bir parçası olduğu gösterilmiştir.

9. Çift karşılıklı çekiciliğini yitirirse tekrar elde edebilir:
Önemli olan bunu hangi noktada kaybettikleri konusudur. Çiftler birbirlerine karşı çekiciliklerini şu noktalarda yitirirler: Seks sırasında yetersiz olmaktan, anormal olmaktan çekinirlerse, seksle ilgili noktaları partnerleriyle konuşamazlarsa, seks hakkında hissettiklerini sözcüklerle ifade edemezlerse. Seks sırasında veya sonrasında partnerini yakın hissetmekle, birbirine dokunarak heyecanlanmayı beklemekle, fantezi ve arzularla ilgili suçluluk duymamakla ve erkek-kadın vücudunun nasıl çalıştığını karakterlerini değerlendirmekle tensel uyum ve karşılıklı çekicilik tekrar elde edilebilir.

Tarihi seks yanlışları

Geçmişte seksi yakından inceleyen bilim adamlarının yanlış ve eksik yorumları..

Samuel Auguste Tissot (1728 - 1797)

Vatikanlı fizikçi dönemin en bilinen bilim adamlarından biri. Seks konusunda da birçok araştırması olan Tissot'un muhafazakarlık ötesi olarak değerlendirebileceğimiz araştırma sonucu da oldukça ilginç. Tissot yazdığı kitapta çok mastürbasyon yapan kişilerin beyinlerinin zaman içinde deforme olduğunu ve zihinlerinin mastürbasyondan dolayı hasar gördüğünü iddia ediyor. Kitapta sunduğu saptamalarda bu kişilerin belli bir süreden sonra konuşamaz hale geleceklerini ve en sonunda da akıllarını tamamen yitireceklerini belirtiyor.

Dr. Sylvester Graham (1794 - 1851)

1800'lü yılların adeta bir fikir çöplüğüne dönüşmüş ilk yıllarında seks üzerine kafa yormuş Sylvester Graham isimli bilim adamı, gerçekten altın değerinde bir fikir ortaya atmış. Graham meni olarak da bilinen spermin insan hayatı için oldukça önemli olduğunu ve erkeklerin vücutlarındaki bu sıvıyı kendilerine saklamaları gerektiğini, çok fazla harcamamaları gerektiğini ortaya attı. Bu nedenle yılda 12 kereden fazla seks yapmanın sağlığa büyük zararı olduğunu vurguluyor.

Havelock Ellis (1859 - 1939)

İngiliz seksolog Havelock Ellis de ilginçtir ki hayatı boyunca hiç seks yapmamış fakat konu üzerine oldukça fazla kafa yormuş. Homoseksüellik üzerine açıklamalarda bulunan Ellis, homoseksüelliği bir suç olarak görüyor. 32 yaşında bir lezbiyenle hayatını birleştiren

Ellis'in evlendiği güne kadar bakir olduğuna kesin gözüyle bakılıyor. Eşinin lezbiyen olmasından dolayı ölünceye kadar hiç cinsel birliktelik yaşamadığı daolasılıklar dahilinde. Ellis ilk ereksiyonunu da evlendikten sonra eşini duştan çıkarken çıplak bir halde gördüğünde yaşadığını kitabında anlatıyor.

Richard Freiherr von Kraft-Ebing

Alman psikiyatr'ın uzmanlık alanı mazoşizm. Kadın orgazmı üzerine de detaylı araştırmaları bulunan uzmanın esas ilgi alanı sapkınlıklar. Kitabında yer alan bilgilerde, sonu üremeyle noktalanmayan cinsel her türlü birleşmeyi sapıklık olarak değerlendiriyor. Sadece üreme için gerçekleştirilen cinsel birleşmeleri etik ve doğru buluyor. Bunun dışındaki her ilişkiyi tecavüz veya cinsel sapıklık olarak nitelendiriyor. Erkekteki mazoşist duygular için de aynı savunmayı yapıyor. Psikiyatr, "Mazoşist eğilimlerle gerçekleştirilmiş seksin ardından bir doğum olayı gerçekleşiyorsa bu sapıklık değildir" diyor.

Heba Kotb (1967 - ....)

Heba Kotb doğunun en bilinen seksologlarından. Mısırlı Kotb, kadın cinselliği üzerine yoğunlaşmış. Kadınların evlilik öncesinde kendine asla dokunmaması gerektiğini savunan Heba Kotb, evleninceye kadar kadınların temiz ve tabir yerindeyse lekesiz olması gerektiğini vurguluyor.

Erkeklerin seks top 10'u

Erkeklerin sekste en çok hoşuna giden Top 10 istekleri..

En çok ne hoşuna gidiyor?

Bekar erkekler: Dikkatini detaylara vermek. Birbirinizde yeni ve farklı olan ne var? Her erkek hassas noktalarına dokunulmasından hoşlanır.

Evli erkekler: Tartışmaksızın, istemek zorunda kalmadan seks yapmak. Eğer sekste harareti artıracaksa hafif bir tartışma yapılabilir.

Oral seks, gerçekten isterler..

Bekar erkekler: ... daha fazla, lütfen. Genç erkekler oral seksin normal seksten daha fazla talep gördüğünü, kadınların zaman zaman denemesini öneriyor.

Evli erkekler: İlk defa deniyorsanız gerçekten coşku verici olduğunu düşüneceksiniz. Geçmişi düşün, geçmişi düşün, evet işte bunun gibi..

Bekar erkekler: …sabahlık yerine benim iş gömleğimi giyebilirsin. Daha sonra çıkardığında tüm gün sen kokacağım.

Evli erkekler: …Hello Kitty pijamalardan, eski kıyafetlerden daha yeni şeyler giyebilirsin. Böyle olursa onları üstünden çıkartacağıma söz veriyorum.

Yatakta kontrolü ele almak..

Bekar erkekler: ...talimatname. Ne işe yarıyor ne işe yaramıyor bilmek için kendinize rehber edinin. Çizmek mi istiyorsunuz çok daha iyi. Eğer iyi yaptığımı duyarsam gelecek sefere daha fazla yaparım demektir.

Evli erkekler: …sürpriz bir senaryo. Sınırların ötesinde bir seks yapmak.. Bir fantazi seçin. Asla duymadığım ve anlatmadığım bir fantazi.

Nerede seks yapmak ister

Bekar erkekler: Ofisinde. Çünkü her zaman ofiste seks yapmaya hazırım.

Evli erkekler: Özellikle bilet aldığımız, para verip girdiğimiz diğer yerlerden başka bulaşık yıkarken, kahvaltıdan önce mutfakta seks hoş olabilir.

Erkek kadını nasıl seçiyor?

İşte size erkeklerin kadınlarıı anlama sırları;

Kadınları anlamadıkları söylenen erkekler bunu nasıl başarıyor, ne kadar sürede bir kadınla gelecek kuracağını anlıyor? İşte sizi şok edecek süre; sadece 20 saniye!

Nasıl başarıyorlar?

1- Kendinize ne kadar güvendiğinize bakarlar

Başınızı ve vücudunuzu dik tutuyorsanız, göz tmesı kurmanız, elini sıkıca kavrayarak tutmanız kendinize güvendiğinizi gösteriyor. Kendine güvenen erkekler bu kadınları beğenirken, keşfetme duygusuna sahip erkekler çekingen, mesafeli kadınlardan etkilenebiliyor.

2- Sizden güzel çocukları olup olmayacağını önemserler

Erkekler de bir kadının görünümüne bakarak gelecekteki çocuklarının fiziksel özelliklerinin nasıl olacağını anlarlar.

3- Tutkulu olmanız önemlidir

Erkekler yemekle tutku arasında ilginç bir bağ kuruyor. Onlara göre yemekte iştahlı kadının yatakta da iştahı açıktır ve farklı tatları seven kadın farklı deneyimleri de reddetmez.

4- Özgür ruhlu kadınları severler

Kıyafetinize bakarak çılgın ya da klasik biri olup olmadığınızı değerlendirirler. Cesur giyim tarzı kadının özgürlüğü sevdiğini gösterir. Giyim tarzınız fiziksel özelliklerinize ve karakterinize uygun değilse hemen anlaşılır.

5- İşinizi hemen tahmin ederler

Genel bir araştırmaya göre kısa ve bakımlı saçlar genellikle hukuk, finans, insan kaynakları gibi sektörlerde çalışan kadınlar tarafından tercih ediliyor. Sıra dışı saç, trendy bir görünümü olan kadınlar da medya, reklam ya da halkla ilişkiler sektöründe çalışıyor. Toplanan ya da at kuyruğu yapılan saçlar kesinlikle öğretmen ya da doktor. Yüksek topuklu ayakkabı giyen kadınlar erkeklere göre kariyer sahibi, başarılı, kendinden emin yöneticiler. Aslında işimizle ilgili ne kadar çok kendimizi ele veriyormuşuz öyle değil mi?

6- Ten uyumunu karşılaştığınızda anlarlar

İlk tanıştığınızda karşınızdakinin doğal kokusunu alırsınız. Bir erkek kadının ten kokusunu alınca zaten otomatik olarak sonrasına karar verir.

7- Savurgan mı tutumlu musunuz bilirler

Erkeklerin markadan anlamadıkları doğru değildir. Kıyafetlerinize, görünümünüze bakarak sizin çok harcayan biri olup olmadığınızı çabuk anlarlar.

8- Zor birimisiniz anlarlar

Birlikteyken yaptığınız yer seçimleri, içecek ve yemek tercihleri, gittiğiniz yerdeki tavırlarınız sizin zor beğenen, kaprisli biri olduğunuzu gösterebilir.

9- İyimser olup olmadığınızı ilk görüşmede anlarlar

Erkeler tanışma anındaki yüz ifadenizden ne kadar iyimsersiniz anlayabilir. Çatık kaşlar, endişe içinde kemrilen dudaklar, kenarları yenmiş tırnaklar khayra alamet değildir. Erkekler yaşama sevinci yüksek kadınlarla birlikte olmak tan hoşlanırlar.

10- Kendine güvenen kadın isterler

Bir erkek sizi ilk görüşte arkadaşlarınızla sohbet ederken, eğlenirken görüyorsa ona bağımlı olmayacağınızı anlıyor.

11- Şikayeti sevmezler

Sorduğu her soruya şikayet cümlesiyle başlıyorsanız kafasında şüpheler oluşur. Erkekler hayatı önlerine geldiği gibi kabul etmekten yanadır ve kesinlikle şikayet sevmezler. Sizin olayları ele alışınızdan ömür boyu söylenip söylenmeyeceğinizi anlayabilirler.

12- Etkilendiğinizi hemen anlarlar

Bir erkek ondan etkilendiğinizi ilk 20 saniyede anlar. Karşı cins beden dilini okuyan biriyse anında sizin hislerinizi çözüyor. Elde ettiği sonuca göre sizi daha yakından tanıyor ya da uzaklaşıyor.

Türk erkeği sekste çok kötü

Kadınlar Türk erkeğini kötü yapan sebebi açıkladı...

Yataktaki 'başarılarıyla' övünmeyi seven Türk erkeklerine kötü haber!

İngiliz One Poll adlı internet sitesinin yaptığı 'Dünyanın en iyi sevişen ve en kötü sevişen erkekleri' anketinde Türk erkekleri 'kötü'ler listesinde 9. sırada yer aldı. Kadınlara göre bunun nedeni Türk erkeklerinin sevişirken aşırı terlemesi...

EN KÖTÜ ALMANLAR

20'den fazla ülkenin yer aldığı 'en kötüler' listesinde başı çok kötü kokan Almanlar çekiyor. İkinci sırada 'yatakta her şeyi kadından bekleyen tembel' İngilizler yer alıyor.

Tüm bu kötü özelliklerden hiçbirine sahip olmayan İspanyollar ise ‘dünyanın en iyi sevişen erkekleri’ unvana sahip.

En iyi sevişenler İSPANYOLLAR

1- İspanya
2- Brezilya
3- İtalya
4- Fransa
5- İrlanda
6- Güney Afrika
7- Avustralya
8- Yeni Zelanda
9- Danimarka
10- Kanada

En kötü sevişenler ALMANLAR

1- Almanya (pis kokuyor)
2- İngiltere (tembel)
3- İsveç (çok hızlı)
4- Hollanda (çok dominant)
5- ABD (çok sert)
6- Yunanistan (çok romantik)
7- Galler (çok bencil)
8- İskoçya (çok sesli)
9- Türkiye (çok terli)
10- Rusya (çok kıllı)

Yatakta 365 gün formülü

Bebek sahibi olmak isteyen çiftlere program:

Bebek sahibi olmak isteyen çiftler 365 günlük cinsel ilişki programıyla hayallerine kavuşabilirler...

Adana'da ‘Mutlu Yaşam Üroloji, Psikiyatri ve Cinsel İşlev Bozuklukları Merkezi'nin kurucusu Ürolog Dr. Hakan Güzel, tüp bebek tedavisi uygulayan doğum uzmanlarının sperm sayısını artırabilmek için erkeklere cinsel ilişkiden uzak durmalarını tavsiye ettiğini; oysa son araştırmalarda her gün cinsel ilişkiye girilmesi halinde sperm kalitelisinin yüzde 12 oranında arttığının ortaya çıktığını söyledi.

Avustralya'nın Sdney kentindeki özel bir tüp bebek kliniğinde yapılan araştırmalarda bebek isteyen 118 erkeğin 1 hafta süresince her gün cinsel ilişkiye girdiğini anlatan Dr. Hakan Güzel, “Bu erkeklerden 81'inin hasarlı sperm miktarında yüzde 12 oranında azalma olduğu gözlendi. Sperm kalitesi, sigara ve alkolden uzak durulması, egzersiz yapılması ve daha fazla antioksidan alımı halinde de artabiliyor” dedi. Spermin vücuttan hızlı atılmasının DNA hasarını azalttığını ve kalitesini arttırdığını anlatan Dr. Güzel, “Sperm vücutta ne kadar uzun süre kalırsa, hasara uğrama olasılığı da o kadar artıyor. Biz de bebek isteyen erkeklere eşleriyle çok sık cinsel ilişkiye girmelerini öneriyoruz. Yaşı ilerlemiş erkeklerin bazıları biraz endişeli yaklaşırken, gençlerin bu tavsiyeden gayet mutlu olduğunu gözlüyoruz” diye konuştu.

Cinsel işlev bozukluklarına da değinen Dr. Güzel, içinde 3 bin 885 toksik madde ve 44 zehir bulunan sigara dumanının cinsel işlev bozukluklarının baş sorumlusu olduğunu kaydetti. Sigara içen 40 yaş üzeri erkeklerin yüzde 69'unda cinsel organlarında sertleşme bozukluğu görüldüğünü, Türkiye'de 6.5 milyon erkeğin cinsel sorun ile karşılaştığını belirten Dr. Güzel, şunları söyledi:

"Cinsellik tamamen sinir hücreleri ile bağlantılıdır. İçilen her sigara, doğrudan ve öncelikle sinirleri etkiler ve sinir hücrelerini aşındırır. Bu nedenle sigara tiryakisinin cinsel aktivitesi çabuk azalır, iktidarsızlık baş gösterir. Sigara, alkol ve uyuşturucu maddelerle ilişkisi olmayan sağlıklı bir erkek 70-80 yaşına kadar cinselliği yaşarken, sigara tiryakisinin 50 yaşından sonra cinsel aktivitesi azalır veya tükeniyor. Sigara sperm sayısını azaltıp, kalitesini de düşürerek kısırlığı yol açıyor."

Yastık sohbeti nasıl olmalı?

Onu yastık sohbetleriyle nasıl mutlu edersiniz?

Araştırmalar sonucu ortaya çıktı ki yatakta konuşabilen çiftlerin ilişkilerininde mutlu yürüdüğü belirlendi.

Yastık sohbeti sizin özel zamanınızda sevdiğiniz kişiyle en içten konuşmaların yaşandığı zamanlardır. Yatak odası sadece cinsel ilişkilerin yaşanması gereken bir yer değildir. Deneyin sizde yastık sohbetinden hoşlanacaksınız.

Kadınlar yastık sohbetlerini hem fiziksel olarak yakın olabildikleri hemde konuşulan konuların hafifliğinden dolayı çok severler. Peki yastık sohbetlerinde dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir?

Sizden ne duymak istiyor?

Sizden duymak istedikleri her kadından kadına değişse bile genel anlamda ona zaman ayırmanızı ister. Kısacası bu özel zamandada duymak istedikleri "ne kadar güzel, zeki, komik ve mükemmel bir partner" olduğudur. İsminin yastık sohbetinde söylenmesi normal hayattakinden 100 kat daha fazla hoşuna gidecektir.

Neleri duymak istemez?

Ne yaparsanız yapın yastık sohbetlerinde negatif olaylar ve konuşmalar içine girmeyin. Yaşanan zamanların özel olduğunu düşündüğü için bu anı bozmayın. Eğer aklınıza güzel şeyler gelmiyorsa konuşmaktan kaçının. Unutmayın yatak zamanı aşk, rahatlamak ve uyumak içindir. Sevgilinizle tartışmak ve onun hatalarını yüzüne vurmak için geçirilen zaman değildir.

Yatakta asla iş, arkadaş ve aile sorunlarını, ilişkilerini tartışmayın.

Ne kadar sıklıkta yapmalı?

Hergün yastık sohbeti yapmanız anlamlı olmayacaktır. Günlük hayatta, uyumak, seks, yemek yemek yada çalışmak gibi yapılması gereken milyonlarca iş olduğundan yastık sohbetlerinin zamanlarını özel seçin. Seks tabiiki aklınızda var ama yastık sohbeti aşk ile ilgilidir.

Yatak sohbetlerinde onu düşünmeniz gerekir, aklınızın akşamki halısaha maçı yenilgisi yada işteki bir olayda kaldığını anlaması kolaydır. O yüzden bu zaman dilimi içinde kendinizi ona sunmalısınız.

Yastık sohbetleri gündüz rüyasına benzer uyumadan önce herkes yüzünde bir gülümsemeyle rüyaya dalmak ister. Uutmayın mutlu bir sevgili mutlu bir ilişkiyi doğurur.

İyi geceler ve iyi şanslar

Yatak odasında geçirdiğiniz zaman bir ilişki için anahtar zamanlardır. Sizi mutluluğa normal hayatınızda ve ilişkinizde götürecek en önemli gerçeklerden biridir.

30.09.2009

Orgazm direnci arttırıyor

Orgazm olamayan kadınlar, hasta olmaya daha meyilli.

Mutlu bir seks hayatının kadınları hastalıklara karşı daha dirençli yaptığı ortaya çıktı.

Araştırmalar gösteriyor ki, cinsel hayatlarında tatminsizlik sorunu yaşayan ve orgazm olamayan kadınlar, hasta olmaya daha meyilli. Akşam'da yer alan habere göre yatak odasında başarılı olan kadınlar, diğer hemcinslerine göre çok daha avantajlı, özellikle de sağlık konusunda. Mutlu bir seks hayatının kadınları hastalıklara karşı daha dirençli yaptığı ortaya çıktı.

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, seks hayatlarını canlı tutan kadınların, ayda iki defa birliktelik yaşayanlara göre doktora gitme oranı daha az. Hastalıklar karşısında kullandıkları ilaçlar bile iki taraf arasında büyük bir farklılık ortaya koyuyor. Avustralya'daki Kadın Sağlığı programından bir ekibin, yaşları 20 ile 65 arasında değişen 300 kadın üzerinde yaptıkları ankette, cinsel birleşim sırasında orgazmı sonuna kadar yaşayanların, bu konuda sıkıntı çekenlere göre daha enerjik olduğu tespit edildi.

Ayrıca araştırma, çok seks yapmanın önemli olmadığını, asıl önemli olanın seksin kalitesi olduğunu vurguluyor. Bir seks uzmanı konuyla ilgili olarak şu öğüdü veriyor: "Eğer partneriz çok yorgunsa veya başı ağrıyorsa, ona yapmanız gereken tek şeyin seks olduğunu söylemelisiniz."

Güzel kadın sağlığa yararlı!

Yapılan araştırmalar, çekici bulunan kadınla yapılan kısacık bir görüşmenin bile erkek sağlığına ne kadar iyi geldiğini gösteriyor.

CALIFORNIA- ABD'de California Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre çekici bir kadınla flört etmenin erkeklere iyi geldiği ortaya çıktı. Yaşları 18 ile 24 yaş arasında değişen 149 erkek öğrenci üzerinde yapılan araştırmada güzel kadının erkeğin sağlığına olumlu etki ettiği tespit edildi.

Araştırmaya katılan erkeklerin üçte biri 25 yaşındaki erkek araştırmacılarla görüşürken, geride kalanlar 18 ile 22 yaş aralığındaki yedi kadından biriyle konuştu.

Buna göre beş dakikalık görüşmeler sonrasında erkeklerden kadınların fiziksel çekiciliklerinin değerlendirilmesi istendi. Psikologlar, sadece beş dakikalık bir sürede bile

çekici bir kadınla konuşmanın erkeklerin testesteron hormonunun yüzde 14, anti stres hormonu kortisolü de yüzde 48 oranla arttırdığını ortaya koydu.

ERKEKLER SAĞLIĞA ZARARLI!

Aynı zamanı erkeklerle geçiren tarafta ise durum hiç de iç açıcı değil. Bu sürede testesteron hormonu yüzde iki, antistres hormonu ise yüzde yedi oranla düştü.

Araştırmaya göre testesteronun erkeklik libidosuyla direkt ilgisi olduğu sonucuna varıldı. Kortisol hormonunun salgılanmasıyla yumuşayan sinirlerin de yine sağlıklı olmak için gerekliliğini söyleyen psikologlar, güzel kadının erkeğin sağlığı için çok önemli olduğunu söylüyor.

Doktor James Roney, "Hem testesteron hem de kortisol, güzel kadınlarla konuşan erkeklerde artış gösteriyor. Bu da sağlıklı olmakla doğru orantılı. Ancak aynı şeyi erkeklerle bir araya gelen diğer erkekler için söylemek mümkün değil" açıklamasında bulunuyor.

Kadınları etkileyen 5 özellik

Sizin tahmin bile etmediğiniz ama kadınların etkilendikleri bazı özellikler vardır.

Kendinizde çekici bulmadığınız yönlerin bazıları belkide kadınların çok hoşuna gidiyordur. Sizi etkileyici kılan bu yönleri öğrenirseniz hem kendinize güveniniz hemde gücünüz yerine gelecektir.

İşte sizi şaşırtacak ama kadınları etkileyen 5 şey ve özellikleri

Yara izleri

İlk kez yemeğe çıktığınız bir kadın sizin vücudunuzda gördüğü izlerin hikayelerini kafasında kurmaktadır. Şarkıcı Seal'ı buna örnek verebiliriz. Onun suratındaki yara izlerini seksi bulan belkide dünyada milyonlarca kadın bulabiliriz. Yara izleri bir erkeğe erkeksi görüntü ve gizem verir bu da kadınlar tarafından seksi bulunmaktadır.

Bu konuda yapılan bazı araştırmalar bile var, kadınların neden yara izlerini seksi bulduğu konusunda. Liverpool ve Sterling Üniversitesinden bilimadamlarının araştırmalarına göre kadınlar yara izlerini sağlık ve cesaretle ilişkilendiriyorlar. Yara izleri sizi cesur göstermekle beraber düşmanınızı yada rakibinizi yendiğinizin bir kanıtı gibi de algılanıyor. Siz siz olun bir kapıya çarptıktan veya sivilce patlaması sonrası oluşan yara izlerini kızarkadaşınıza açıklamayın.

Evinizdeki çiçekler

Elbette ki nasıl çiçeklerinizin olduğu kızları etkileme oranınızın çok yüksek olmasıyla doğrudan bağlantılı değildir. Ama ilginç bir şekilde kadınlar evinizde beslediğiniz çiçeklere dikkat etmektedirler. İyi büyütülmüş çiçekleri gören kadınlar bunu çocuk bakımından bir ilişkiye önem verip vermediğinizi dair değişik konulara bölerek kontrol edebilirler.

İngiltere'nin en çok satan 1 numaralı erkek dergilerinden Nuts'un 1500 kişi üzerinde yaptığı ankete göre kadınlar çevreye ve çiçeklere önem veren erkekleri çok çekici buluyorlar. Bir yeşil bitki edinmeniz size artı puan kazandırıyor. Uzmanlar ise haftada yarım saat bahçe işi yapan erkeklerin yatak performanslarının daha iyi olduğunu ortaya koydu.

Ter

Evet ter seksi birşey. İnanmıyorsanız kadınların futbol maçlarında ya da spor müsabakalarında terleyen erkeklere nasıl hayranlıkla baktıklarını gözlemleyin. Sizce oyunu ilginç bulduğu için mi yoksa cinsel anlamda birşeyler olduğu için mi? Onların üzerinde yarattığı etki ise şöyledir: spor gücün simgesidir, spor sonrası alınacak duş ise ayrıca gözlerinde canlanmaktadır.

Bilimadamları yaptıkları araştırmada iki gün boyunca deoderant veya sabun gibi herhangi bir kişisel bakım ürünü kullanmayan erkek deneklerden ter örnekleri aldılar.Örneklerin bir kısmı sıkıcı belgesel filmi izlettirildikten sonra alınırken bir kısmı da daha erotik ve açık saçık görüntülerin ardından alındı. Özel bir yöntemle beyin taramasına tabi tutulan gönüllü birkaç kadın denek de bu ter örneklerini kokladı.

Seksi filmleri izleyen erkeklerin terini koklarken kadınların beyinlerinin daha farklı bölgelerinin çalıştığı beyin taramalarında saptandı. Bu koku kadınların beyinlerindeki zevk ve üreme ile ilgili bölgeleri harekete geçirdi.

Gri saç

Toplumda genel kanı gençlik her zaman seksidir. Kadınların üzerinde artık gri saçlar daha etkili diyebiliriz. Hatta siyahın yerine bile tercih ediliyor. Yapılan bir araştırmaya göre kadınlara sorulduğunda %72'si gri saçlı bir erkeği siyah olana tercih ediyor.

Gözlük

Stockholm Üniversitesinde yapılan bir araştırmaya göre, kadınların çoğu gözlük takan erkekleri takmayanlara tercih ediyor. Bilimadamı olmanıza gerek yok ama gözlük genelde zekayı temsil ediyor. Kadınlar ise zeki erkeklere bayılıyorlar.

Birçok kadın ustaca kurulmuş cümleleri ve zeki düşünceleri seksi buluyor.

Türk kadınının cinsel fantezileri

Gazeteci Candemir, kitabında fantazilere yer veriyor.

Gazeteci Yasemin Candemir "Türk Kadınlarının Cinsel Fantezileri: Düş Sandığım" adlı kitabında Türk kadının fantazilerine yer veriyor.

Candemir, kendi tasarısı olarak şekillenen ve editörlüğünü yaptığı kitapta gazete ilanı yoluyla ulaştığı kadınların fantezilerine yer veriyor.

"Belgesel bir kitap için fantezilerinizi gönderin. Yayınlanan fantezilere telif ödenecektir. 'kitapben@gmail.com'..." ilanına gelen yanıtlarla oluşan kitap için, Candemir'in çağrısına kadınlardan ilgi çekici yanıtlar geliyor.

Kitabın önsözünü hazırlayan Prof. Dr. Ali Akay, "Cinselliği bir yabancı gibi değil ama tam da içinde olmak istedikleri şekilde veya yaşadıklarını aktararak yazı diline dökmeleri, gelen fantezilerin en dikkat çekici yanlarından biri..." derken, kitabın son sözünü hazırlayan psikiyatr Cem Mumcu da kitaba farklı bir açıdan yaklaşıyor:

"Trend diye sıfır beden Fashion TV kızlarını kolunuza takmak hoşunuza gidebilir;

toplumsal statü olarak erkekliğinizi bir süre okşayabilir ama beyninizin yatağında, kendi kendinize üç ve bir'i eğer başka bir hayalle ve başka bir biçimde çarpıştırıyorsanız 'in' olan sizi kesmez."

KİTAPTAN BÖLÜMLER

"Mastürbasyon yapmak için odanın her yanını aradım ama bir şey bulamadım. En son, buzdolabında kalan muz gözüme ilişti. Küvete muzla beraber girdim..."
-Mine-

"Porno filmlerdeki kadınlar gibiydim. Kendimi zaten bir parça onlar gibi hissediyor ve bu hissi seviyordum..."
-Zehra-

"Fantezilerinizi gönderin diyorsunuz. Bunları yapabileceğimiz bir erkek yok ki, içimizden gelip de güzel güzel yazalım."
-Özlem-

"Fanteziler mutlu kadınların işi..."
-Tülay-

"Beni heyecanlandıran şey, izlenme duygusu. Daha açık söylersek, dikizlenmek. Birinin sevişirken bizi seyrettiği düşüncesi bile çıldırtmaya yetiyor..."
-Hülya-

"Geçen arkadaşım söyledi, fantezilere para veriyormuşsunuz. Benim fantezim Şükrü. Kitabı alırsa bunu da okur..."
-Hicran-

"Galiba Türk kadınlarının yatak odalarına sızmayı başarmıştım ve yorganı hafifçe aralıyordum."
-Yasemin Candemir-

03.10.2009

Seks bağımlılığı da yıkıcıdır

Alkol, uyuşturucu, internet ve alışveriş bağımlılığı gibi aşkın ve seksin de bağımlılığı var.

Dünyanın farkında olduğu iki ciddi sorun. Ancak farkında olmadığımız bağımlılıklar da pekala hayatımızda kendini gösterebiliyor. Örneğin aşk ve seks bağımlılıkları...

Madde bağımlılığıyla benzerlik gösteren aşk bağımlılığında bu kez uyuşturucu yerine aşık olunan kişi geçiyor. Bağımlılık araştırmalarıyla tanınan Glasgow Üniversitesi eski öğretim üyesi Robert Brown'un açıklamasına göre seks bağımlılığının da diğer bağımlılık biçimlerinden farkı yok. Seks bağımlıları cinselliği zevk almak amacıyla değil, daha çok acıdan kaçmak ya da stresten uzaklaşmak için kullanıyor.

Son yıllarda sıkça duymaya başladığımız bu iki yeni bağımlılık türü hakkında bilgi edinmek için uzmanların görüşlerine başvurduk. 'Aşk bağımlılığı' konusunda Bağımlılık Tedavi Merkezi'nde görev yapan psikolog Alper Aksoy ile 'Seks bağımlılığı' konusunda ise Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği İstanbul Başkanı Cenk Kiper ile hastalığın ayrıntılarını konuştuk.

'SENSİZ YAŞAYAMAM'A DİKKAT!

Eğer partnerinize 'sensiz bir hiçim,' 'senin için ölürüm' ya da 'yaşama sebebim sensin' diyorsanız, gün içinde sayısız kereler sevgilinizi arıyor, dakikada bir mesaj çekiyor, ondan başka hiç kimseyi görmez oluyorsanız dikkat edin 'aşk bağımlısı' olabilirsiniz. Bağımlılık Tedavi Merkezi psikologlarından Alper Aksoy 'Aşk bağımlılığı ilişkinin saplantılı bir şekilde yaşanması halidir' diyor. Normal aşkta adanmışlık ve fedakarlığın söz konusu olduğunu belirten Dr. Aksoy; patolojik aşkta, bireyin kendi kimliğini ve bireyliğini kaybettiğini, sadece karşısındaki için yaşamaya başladığını anlatıyor ve sözlerini şöyle sürdürüyor. 'Kişi partnerini çok sevdiğini ve özlediğini söylüyorsa bu aşktır. Ama kişi, 'onsuz olamam, o olmadan yaşayamam' diyorsa bu bağımlılıktır, burada ölümüne aşk dediğimiz patolojik bir tutku devreye girer.'

GÖZÜ BAŞKASINI GÖRMEZ

Psikolog Alper Aksoy'a bir aşk bağımlısının en çok hangi davranışları sergilediğini soruyoruz. 'Bir aşk bağımlısı uyandığı andan yatana kadar partnerini sürekli düşünür. Herkes sevdiğini aramak, konuşmak ister ama bağımlı kişiler partnerinin her an ne yaptığını öğrenmek ister ve gözünü telefondan ayırmayıp sürekli mesaj gelecek mi diye kontrol eder. Aslında ilişkiyi kontrol etmeye çalışayım derken ilişkiyi mahvediyorlar. Bağımlı kişilikler sürekli karşı tarafın yanında olmak ve hep onu görmek ister. Görmediği zaman 'acaba ne yapıyor, kiminle konuşuyor' diye düşünüp kaygı yaşamaya başlar. Kendini izole edip sevdiği kişinin dışında kimseyle görüşmek istemez. Ailesiyle ilişkileri bozulur, okulda ve iş yerinde verim düşer.'

TEDAVİ KİŞİDEN KİŞİYE DEĞİŞİYOR

Tedavi süresinin kişiden kişiye göre değişiklik gösterdiğini belirten Dr. Alper Aksoy tedavinin bireysel psikoterapi temeline dayandığını anlatıyor. 'Her birey birbirinden farklı olduğu gibi her aşk ilişkisi de birbirinden farklıdır. Bizler öncelikle kişinin problemini ve bağımlılığa sebep olan durumları araştırıyoruz. Sıklıkla yaptığı şeyleri belirleyip bunları azaltma yoluna gidiyoruz. Yeni beceriler geliştirmelerini sağlayıp stresle başa çıkma yollarını öğretiyoruz. Yanlış algılama ve olumsuz düşünmeyi ortadan kaldıracak birtakım metotlar uyguluyoruz. Arkadaşlarıyla yeniden görüşmelerini sağlıyoruz. Depresyon ve buna eşlik eden ruhsal rahatsızlıklar geliştiyse de, gerekli durumlarda ilaç tedavisi uyguluyoruz.'

Playboy mu seks bağımlısı mı?

'Kendimi seks yapmaktan alıkoyamıyorum, sürekli kadınları düşünüyorum, sabah başka bir kadınla birlikte olmayı hayal ederken akşam daha başka bir kadını hayal ediyorum, sürekli birilerini ayartmak istiyorum' diye yakınan biri ne yazık ki playboy olarak değil seks bağımlısı olarak adlandırılıyor.
Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİSED) İstanbul Başkanı Doktor Cenk Kiper'e göre; sevişmeden büyük zevk alan her erkek veya kadın seks düşkünü değil. Asıl aşırı seks düşkünlüğü, kişide cinsellik dışı tüm duyguları baskılayan, iradeyi, aklı ve ahlaki değerleri yok eden, kişiyi yalnızca cinsellik peşinde koşan, hayatı seks olarak görüp ona göre yaşayan biri haline getiren bir psikolojik durum. Ve sanılanın aksine bu kişiler çok büyük haz yaşamış gibi gözükebilse de normal bir cinselliğin verdiği rahatlamayı yaşayamıyor. 'Seks bağımlısı olanlar sosyal konumuna, saygınlığına ve bulunduğu ortama uygun olmayan cinsel ilişkilere sık sık girer ve bir yandan da bundan suçluluk duymaya başlar.'

HER ANI SEKSLE DOLDURUYORLAR

Seks bağımlılığı çeşitli hormonal ya da zihinsel hastalıklardan, uyuşturucu madde ve ilaç kullanımından da kaynaklanabiliyor. Narsistik, kendine hayran olan ve kendini büyük gören kişilerde sıklıkla görülüyor. Kiper, 'Yalnızlık kaygısı yaşayan kişiler sürekli olarak bir erkek ya da kadın arayışı içine giriyor. Sevgi ilişkisini de seksle kuruyorlar. Erkekler çocukluktan gelen bu güvensizlik duygusuyla çok fazla kadınla birlikte olarak cinsel yönden çok güçlü olduklarını göstermek istiyor. Her anını seksle doldurmak isteyen kişiler aşağılık duygularını bastırıyor ve gerçeklerle, içsel problemlerle yüzleşmekten kaçınmış oluyor. Kadınlar ise farkında olmadan aradıkları sevgiyi, güveni ve önemsenmeyi sağlamak için birçok erkekle birlikte oluyor' açıklamasını yapıyor. Kiper seks bağımlılığı tedavisinin zor bir süreç olduğunu da ekliyor...

BU SORUNLARDAN DÖRT YA DA DAHA FAZLASINA

'EVET' yanıtı veriyorsanız seks bağımlısı olabilirsiniz.
- Seks ve aşk hayatınızı insanlardan saklar mısınız?
- Cinsel ihtiyaçlarınız normalde tercih etmeyeceğiniz kişilerle beraber -lmanıza neden oldu mu?
- Kendinizi, seks isteğini arttıran dergilere ya da porno film kanallarına bakarken buluyor musunuz?
- Partnerinizle seks yaptıktan sonra birlikte vakit geçirmek ve konuşmak yerine ondan uzaklaşıyor musunuz?
- İnternette seks sitelerine ya da sohbet odaları giriyor musunuz?
- Seks yapmak istemediğinizi düşünüyor ya da vücudunuzdan utanıyor musunuz?
- Seks yapmak eskiden olduğu kadar heyecanlanmanıza ve rahatlamanıza neden olmuyor mu?
- Hiç röntgencilik, teşhircilik, fuhuş ya da açık saçık telefon görüşmeleri yaptınız mı?
- Seks yaparken, hastalık, hamile kalma, baskı ve şiddet riskini göze alıyor musunuz?

KÖTÜ DAVRANIŞLARI BİLE OLUMLU ALGILAR

Aşk bağımlısı kendine zarar verdiğini bildiği halde ilişkiyi sürdürmeye devam eder. Bağımlı bir aşk ilişkisi yaşayan bir genç hasta, sevgilisi tarafından arabadan tekmeyle aşağı atılmıştı; sanki çok kötü bir şey yaşamamış gibi 'beni seviyor değil mi' diye sorabiliyordu. Bir başka örnekte de bağımlı hasta 'yanımdan geçerken öyle bir gülüyordu ki yüzünde güller açıyordu işte bu yüzden ondan kopamıyorum' diyordu. Kısacası her davranıştan bir anlam çıkarma eğiliminde de olabiliyorlar. Boşandıktan sonra bir süre eski eşiyle aynı evde yaşayan bir hastam vardı. İstemediği halde cinsel birliktelik yaşayıp sonrası pişman oluyordu. Bir ayda sadece bir-iki saat ona iyi davranan adamın kısa süreli ilgisi, kalıcı hale dönüşür umuduyla, tüm kötü davranışlara katlanıyordu. Öyle ki, kocasının oturduğu evin masraflarını bile karşılıyordu. Bize başvurduğunda tek isteği eski kocasıyla bir daha görüşmemek ve o telefon ettiğinde hemen onun yanına gitmemekti. Tedaviden sonra düzeldi.

05.10.2009



Ateşli seks isteyenlere 69 tüyo!

Cinsel hayatınızı renklendirip, yatağınızın sıcaklığını arttıracak öneriler.

1) Kulaklarını tıka!

"SexToys 101"kitabının yazarı Claire Cavanah, kulaklarını

tıkayarak kendini dünyadan soyutlayıp nefesinin sesine ve diğer dört duyuna konsantre olabileceğini söylüyor, özellikle de dokunma duyusuna.

2) En az sekiz saat uyu!

Bir araştırma uykusuzluğun, tatminsiz seks hayatına sebep olduğunu söylüyor.

3) Rekabete takılma!

Seks terapistleriyle yapılan bir ankete göre, birleşme süresi 3-13 dakika arasında değişiyormuş. Ortalama bir erkeğin yedi-sekiz dakika dayandığını düşününce bu çok iyi bir haber. Rekor kırma hırsından vazgeçip ön sevişmeye yoğunlaşmalısın. Böylece her ikiniz de daha çok zevk alacaksınız.

4) Saklambaç oynayalım mı?

Sen saklan, o da seni arasın. Seni bulduğu yerde canı ne isterse onu yapın. "Games for Grownups" kitabının yazarı Leigh Anderson, çocuk oyunlarının çok seksi olabileceğini belirtiyor.

5) Çoraplarını bile çıkarma!

Hollanda'da bir üniversitede yapılan araştırmaya göre, rahat bir ortamda seks yapan çiftlerde yüzde 30 orgazm sıçraması gözlemlenmiş. Araştırmacılar ne kadar rahatsan, o kadar süper bir orgazm yaşayacağın konusunda hemfikir.

6) Ayna ayna söyle bana...

Toronto Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Merkezi'nde yapılan bir araştırma, kadın psikolojisinin sanıldığından daha görsel olduğunu ortaya çıkarmış. Seks esnasında kendini seyrederek daha çabuk uyarılacaksın.

7) Dominant kadın!

"She Comes First "kitabının yazarı Doktor lan Kerner, kadınların genelde daha teslimiyetçi davrandığını ve yatakta daha dominant bir role bürünerek sıradanlıktan kurtulabileceğini belirtiyor: "Vamp kadınlar gibi deri korseler giyip kırbaç sallamak zorunda değilsin, eşinin senden beklemeyeceği bir hareket yapman yeterli olacaktır. Mesela seks oyununu sen başlatabilirsin." İşte sana üç öneri:

- Esaret... Halat ve eşarplar yerine onu kelepçele. Hiçbir yere kaçamayacak! Gözlerini de bağlamayı unutma.
- Kravat da olabilir... Eğer erkeğin köle olmak konusunda emin değilse o zaman onu etkisiz hale getirmek için gevşekçe bağlanmış bir kravat kullanabilirsin, böylece canı isterse kaçar gider...
- Ateşten gömlek... Gözlerini üstünden yeni çıkmış gömleğinle bağlamalısın. "How Sex Works "kitabının yazarı Doktor Sharon Moalem, kadın kokusunun etkili bir afrodizyak olduğunu hatırlatıyor.

8) Salute!

Santa Maria Annunziata Hastanesi'nden İtalyan araştırmacılar, günde bir-iki kadeh kırmızı şarap tüketen kadınların daha arzulu ve istekli olduğunu ortaya çıkarmış.

9) Tıraşı kes!

Northumbria Üniversitesi'nde yapılan ilginç bir araştırma, sakallı bir yüzün tıraşlı, tertemiz bir çehreye oranla çok daha seksi göründüğünü söylüyor. Araştırmacılar kadınların neden maskülen yüz hatlarına sahip erkekleri bebek yüzlülere tercih ettiğini ise taş devrinden kalma alışkanlıklara bağlıyor. Saçı sakalı birbirine karışmış, yapılı bir mağara adamı kadınını daha iyi korur...

10) Meditasyon...

"The Journal of Sexual Medicine" yoga yapanların daha ateşli bir seks hayatına sahip olduğunu söylüyor. Araştırmaya katılıp yoga yapmaya başlayan kadınlar bir süre sonra arzu, uyarılma ve orgazm seviyesinde yükselme yaşamış. Üstelik artan esneklik de işine yarayacak.

11) Sporu ihmal etme!

Yogayla aran iyi değil mi? O zaman düzenli egzersiz yapmak da bir seçim olabilir. British Columbia Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, günde 20 dakika egzersiz yapan kadınlar diğerlerine göre daha ateşli yatak sahneleri yaşıyormuş. İşte bu spor yapmak için harika bir sebep!

12) Terletin!

Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma ise erkek terinin kadınlar üzerinde uyarıcı etkisi olduğunu gösteriyor.

13) Stilettodan vazgeçme!

Topuklar orgazm olmanı sağlayan kasları çalıştırıyor. Takunyadan çok daha seksi göründüğü de kesin.

14) Doğum kontrol!

Kinsey Institute, hem doğum kontrol hapı hem de prezervatif kullanan kadınların daha fazla tatmin olduğunu ortaya çıkardı. Hamile kalma ve zührevi hastalık korkusu yaşamayan kadınlar daha çabuk rahatlayıp zevk alabiliyor.

15) Kaygan ve soğuk...

Kayganlaştırıcıyı buzluğa koy. Soğukluk sana daha fazla haz verecek.

16) Döv beni sevgilim!

Erkeğine kendini dövdürmek için zavallı bir kakılmış olmak zorunda değilsin. Northern Illinois Üniversitesi'nden araştırmacılar, hafifçe dövülmenin aradaki bağı güçlendireceğini söylüyor. Ayrıca dövülen bir kadında testosteron artışı görülüyor, bu bedenin stresli duruma tepkisi olmalı. Bu işlemin arzuyu yükselttiği kesin...

17) Niyetin iyi mi?

Teksas Üniversitesi'nden araştırmacılar, bir grup kadına neden seks yaptıklarını ve ne kadar tatmin olduklarını sormuş. Aşk ve bağlılık göstermek, fiziksel zevk ya da yeni deneyimler kazanmak için yapanlar, egolarını şişirmek için yapanlardan daha tatmin

olmuş.

18) Duble misyoner...

Vücudunun altına yastıklar koyarak geleneksel seks pozisyonlarına yeni yorumlar getirmeyi dene. Mesela misyoner esnasında kalçanın altına iki yastık koy, yükselti sayesinde muhtemelen doğru noktaya isabet edecek.

19) Köpek stilini güncelle...

"Stepping Tiger" pozisyonu süper! Yatağın ucuna yüz üstü uzanarak ellerini yere koy. "Intimate Wisdom, The Sacred Art of Love" kitabının yazarı Karinna Kittles-Karsten, böylece eşinin G noktanı daha rahat bulabileceğini söylüyor.

20) Nostalji yapalım...

Ortaokuldaki gibi soyunmadan sadece "cinsel yakınlık" kuruyoruz ve sadece 10 dakikamız var. "Games for Grownups" kitabının yazarı Anderson, bu kısa zaman dilimini, daha sonraki ateşli randevu için ön sevişme olarak algılamak gerektiğini söylüyor.

21) Gözlerim sana kilitli...

Uyarıldığın zaman göz bebeklerin büyür. Moalem, partnerinin gözlerinin içine bakarak uyarılma seviyesini ölçebileceğini söylüyor. Ve seks esnasında daha yoğun bir bağ yaşanacak.

22) Bu kapıdan ilk giren aşık olacak...

Kapı çok kullanışlı bir seks aracı olabilir. Erkek kapının çerçevesine dayansın ve sen de onu tatmin etmek için elinden geleni esirgeme, sen de destek almak için arkaya dayanabilirsin.

23) Evde çıngar çıkar!

"Touch Me There! A Hands-on Guide to Your Orgasmic Hot Spots" kitabının yazarı Yvonne K. Pulbright, alevli tartışmaların uyarıcı etkisini vurguluyor: " Kavga esnasında beden ön sevişmede uyarılmış gibi tepki veriyor, tansiyon yükselirken kaslar geriliyor, soluma hızlanıyor. Kavga sonrası seks oldukça ateşli olur, bunun nedeni sadece fiziksel değil aynı zamanda da psikolojik sevgiline haddini bildirmiş ve onu ele geçirmiş gibi hissediyorsun."

24) Ahlaksız teklif!

Sıkıcı bir iş gününde ona seksi ve davetkâr mesajlar yollayabilirsin, aman kimse duymasın, bilmesin...

25) Pandora’ nın kutusu

Yeni fanteziler üretip bunları bir kutunun içine koy. Biraz heyecan katmak isteyince bunları sevgilinle beraber teker teker dene.

26) Ateş ve buz...

Yatağın kenarında bir küp buz ve sımsıcak çayı hazır bulundur. Oral seks esnasında ağzına bazen buz küpünü alırken bazen de sıcak çaydan bir yudum al. Seks oyuncakları

satan Babeland'den Pamela Doan, sıcaklık değişiminin erkeği zevkten dört köşe ettiğini iddia ediyor.

27) Göz kapaklarını öpsün...

Buradaki incecik derinin altında hipodermik yağ bulunmaz, böylece sinir uçları yüzeye çok yakındır. Göz kapakları vücuttaki diğer erojen bölgeler gibi çok duyarlıdır.

28) Zekâ oyunları...

Moalem, rekabetin hem kadında hem de erkekte testosteron seviyesini arttırdığını söylüyor. Böylece daha çabuk uyarılıp tepki veriyorsun.

29) Bungee jumping yapalım mı?

Kaya tırmanışı da olabilir veya yüksek risk içeren herhangi bir çılgınlık. Ardından hemen iş başına! "The Ripple Effect: How Better Sex Can Lead to A Better Life" kitabının yazarı Gail Saltz, sevişmeden evvel heyecanlı bir aktivite yapmanın vücuttaki dopamini arttırdığını söylüyor. Beynin zevk alma bölgesini uyaran bu madde sayesinde seksin tadına doyum olmuyor.

30) Stres yok!

Durex Sexual Wellbeing Study tarafından 2006'da yapılan bir araştırmaya göre, Amerikalılar'ın yüzde 37'si stres yüzünden seksten yeterince zevk alamıyormuş. Sevişmeden evvel rahatlatıcı bir şeyler yapın, müzik dinlemek olabilir.

31) Kahve faktörü!

"Pharmacology Biochemistry and Behavior"a göre, kahve libidoyu arttırıyormuş. Sevişmeden yarım saat evvel bir fincan kahve içersen daha enerjik ve arzulu hissedeceksin özellikle de kafein manyağı biri değilsen.

32) Çekmecende ne var?

Anneanne donlarını hemen çöpe at. "The Good Girl's Guide to Bad Girl Sex" kitabının yazarı Doktor Barbara Kiesling, seksi iç çamaşırı giyen bir kadının kendini doğal olarak daha seksi hissedeceğini söylüyor.

33) İlk buluşmada hangi parfümü kullanıyordu?

Moalem, kokunun hatıraları uyandıran mükemmel bir uyarıcı olduğunu söylüyor "İlişkinin başladığı noktaya doğru bir zaman yolculuğuna çıkabilirsiniz. O zamanlar seks daha yeni ve keşfedilmemiş bir enigmaydı..."

34) Yönlendirme...

"Instant Orgasm" kitabının yazarı Steven Bolansky, erkeğini tatmin ederken ona kesinlikle "Bundan zevk alıyor musun?" diye sormamanı tembih ediyor. Ne de olsa anın ruhunu bozmamak için evet diye cevap verecektir. Bunun yerine "Yavaş mı, hızlı mı?", "Sağa mı, sola mı?" gibi daha detaylı sorular sorarsan basit, kısa cevaplar verecek. Seks de vasattan çıkıp ateşli olacak!

35) Mola!

Zirveye çıkmadan az evvel soluklanmakta fayda var. Birkaç saniye ya da dakika dinlenip yeniden başlayın. Bunu bir ya da birkaç sefer uygulayabilirsin. Bodansky böyle yaparsan zirve noktasının çok daha keyifli olacağını söylüyor.

36) Sarmaş dolaş...

Sevişmeden evvel en az 20 saniye boyunca sarılın. Böylece büyülü hormon oksitosin seviyesi yükselecek ve iki beden birbirine pembe kurdelelerle bağlanıp bulutların üzerinde meleklerle dans edecek...

37) Parmak olayı...

Oral seks yaparken parmağını yanağına bastır, bu onu zevk kölesi edecek.

38) Materyalist kız!

New Castle Üniveritesi'nde yapılan bir araştırma zengin erkeklerle beraber olan kadınların daha sık orgazma ulaştığını ortaya çıkarmış.

39) Beraber porno seyredin!

Sen ona dokunabilirsin ama o sadece seyretmek zorunda, sonra roller değişsin.

40) Senkronize solunum…

Beraber ritimli bir şekilde nefes alıp verin. Kittles-Karsten bunun samimiyeti arttırdığını söylüyor.

41) Erotik kitaplar oku!

Nancy Friday gibi yazarların seks ve fantezi kitaplarını okuyarak vizyonunu genişletebilirsin, sonra öğrendiklerini gidip sevgilinin üzerinde uygula.

42) Yeni pozisyonlar denemeye açık ol!

Kama Sutra gibi kitaplar raflarında mutlaka bulunsun. En sevdiklerini seçip denemelisin, biraz cüretkâr ve deneysel olmak lazım.

43) Egzersiz topu bu kadar mı kullanışlı olur...

Bu büyük top sadece mekik çekerken kullanılmıyor. Kittles-Karsten, oral seks yaparken buna oturabileceğini ve farklı pozisyonlarda kullanabileceğini söylüyor. Opsiyonlar limitsiz.

44) İpekli bir iç çamaşırı giy...

Ve ön sevişme esnasında üstünden çıkarma. Sana güçlü elleriyle kumaşın üstünden dokunduğunda, kumaşın kaygan dokusu seni uyaracak.

45) Peeling...

Sevişmeden evvel vücuduna peeling uygula ve doğal bir süngerle iyice ov, böylece cildin ateşli dokunuşlara daha duyarlı olacak.

46) Masaj yapabiliyor mu?

Bir merdaneye masaj yağı sürüp sırtına ve omuzlarına hafifçe masaj uygulasın. Böylece günün stresini geride bırakıp tamamen sekse konsantre olacaksın.

47) Mutlu son nerede?

Birbirinize masaj yaptıktan sonra elveda deyin. Saltz, üzerinizde seks yapma zorunluluğunun yarattığı baskı olmadan yapılan ön sevişmenin çok keyifli olduğu görüşünde. Hem bir sonraki randevu çok daha ateşli olacak!

48) Evet, hayır, belki...

Aklınıza gelen her türlü eksantrik, enteresan seks aktivitesini ortaya dökün. Sonra da denemek istediğiniz, hiç istemediğiniz ve belki deneyebileceğiniz olanları belirleyin. Hiç denemediğiniz ortak fanteziler olabilir.

49) Teşhircilik...

Erkek arkadaşınla kendi porno filmini yazıp yönetebilirsin. Başrollerde ise sen ve o olacak! Tabii ona gözün kapalı güveniyorsan...

50) Göbek büfe...

Sex and the City kahramanı Samantha'dan biraz feyz al. Sushi söyleyin ve bunları birbirinizin göbeğinden yiyin, afiyet olsun.

51) Esrar perdesi...

Seks sırlarını ve kendi hakkındaki bütün diğer sırları bir günlüğe yazıp kilitle, kilidi de sakla. Günlüğü onun görebileceği bir yere koy. İçindekileri okumak isteyecektir, meraktan çılgına döneceği kesin. İşte burada bir kovalamaca başlar, içindekileri öğrenmek için sana her şeyi yapabilir...

52) Sihirli notalar...

Massachusetts Hastanesi'nden araştırmacılar, sevdiğin bir şarkıyı dinlerken seks yaparmış gibi keyifli hissettiğini ortaya çıkardı. Üstelik seks esnasında müzik dinlerken daha zinde hissediyorsun.

53) Acılı seks!

Biraz acı biber afrodizyak etkisi yaratır. İçeriğinde bulunan kapsaisin kalp atışını hızlandırarak endorfin salgılanmasını tetikler.

54) Egosunu da düşünmek lazım...

Bodansky, erkeklerin başarmayı sevdiğini ve başarılı bir seksin ardından onu onore etmen gerektiğini hatırlatıyor. Böylece sana daha fazla zevk verebilmek için kendini paralayacak. Kendini daima aslan kral gibi hissetmeli...

55) Müstehcen fısıltılar...

Erkeğini başka bir odadan ara ve açık saçık konuşmaya başla. Ona ne yapmak istediğini açıkça ifade et. Bu çeşit saklı arzuları yüz yüze olmadığın zaman daha net dışa vurabilirsin.

56) Aman doktor...

Kaliforniya Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, yüksek kolesterol, depresyon gibi hastalıkların tedavisinde kullanılan bir takım ilaçların libidoyu düşürdüğünü ortaya çıkardı. Eğer böyle bir durumdan şüpheleniyorsan hemen doktoruna danış.

57) Duyularımla oyna...

Partnerin seni direkt olarak uyarırken aynı zamanda da başka bir bölgene dokunsun: boyun, göğüs ya da göbek olabilir. Bodansky, bunu sık sık tekrarlarsa, sadece o bölgene dokunduğunda bile seni uyarabileceğini düşünüyor.

58) Diş fırçasını seks oyuncağı olarak kullanır mısın?

Fırçayı ayakaltı, boyun, sırt gibi erojen bölgelere uygulayarak müthiş zevk alabilirsin.

59) Lavantalı kadın...

Smell & Taste Treatment and Research Foundation'a göre, bu mor çiçeğin kokusu aşırı uyarıcı olabiliyormuş.

60) Kıyafet balosu

Moalem, rol kesmenin faydalarından bahsediyor. Ona giymesi gereken kılık kıyafeti yollayıp direktifleri de mesajla. Akşama eve sevgilin yerine seksi bir su tesisatçısı çıkıp gelebilir...

61) Zamanlama da iyi olmalı!
Avustralyalı araştırmacılar, erkeklerin kadın sesini yumurtlamadan birkaç gün evvel daha seksi bulduğunu gösteriyor. Menstrüasyon döngüsünün ikinci haftasında ona açık saçık bir sesli mesaj bırak, bakalım neler olacak...

62) Parmaklar da erojen...

En duyarlı bölge olan parmaklar ve avuç içi, ön sevişmeye başlamak için ideal. Bütün parmaklarını birer birer yala. Sonra avucunu da öp ve yalamaya devam et. Bal ya da nutellaya banabilirsin.

63) Sınırları zorla!

Tantra'da bu minigazmlara "kyria" deniyor. Bu Sanskritçe kelimenin Türkçe anlamı hareket. Seks esnasında erkek elini senin omurganda gezdirirse zevkten titrediğini fark edeceksin. "Red Hot Touch' kitabının yazan Jaiya, birçok kadının bu durumu tuhaf bularak hemen vazgeçtiğini ama izin verirsen orgazmın tavana vuracağını belirtiyor. Evet,

64) Sen de onu ihmal etme!

Evet sen de bu arada kulak memelerine ve bacağın iç kısımlarına konsantre olabilirsin, ön sevişme şart!

65) Kasma kendini...

Gardos, birçok kadının tam orgazma ulaşacağı anda tamamen kasıldığını söylüyor. Hâlbuki gevşeyip rahatlarsan daha çok zevk alacaksın.

66) Üst dudağını em!

Burun ve ağız arasındaki bu bölge çok duyarlı. Yatak, yavaş yavaş ısınırken burayla iyice ilgilen!

67) Küçük sır...
Her ikiniz de arzudan deliye dönünce küçük parmakları birbirine sürtün. Vajina ve penis uyarıldığında küçük parmaklar da erojen hale geliyor.

68) Ayak masajı...

Refleksoloji uzmanı Michelle Ebbin, ayaklarda tam 7.000 adet sinir ucu olduğunu söylüyor. Topuklara ve ayaklara hafifçe masaj yaparak seksüel organları anında uyarabilirsin. Başparmağınla hafifçe daireler çizerek erkeğini baştan çıkar!

69) Yüz hatlarını incele...

Seks terapisti Stephanie Buehler, cildin çok hassas olduğunu, iyice inceleyerek dokunmanın çok erotik bir şey olduğunu vurguluyor. Parmaklarını, dudaklarını ve dilini kullan.

Cinsel arzuyu artırmanın yolu

Azaldığını düşündüğünüz seks arzunuzun geri gelmesi için yapabilecekleriniz.



Arzuyu azaltan hastalıkları ortadan kaldırın
Cinsel güç kaybına ve isteksizliğe yol açan nedenlerin yüzde 80'i bedensel rahatsızlıklardan kaynaklanır. Kalp, böbrek ya da karaciğer yetmezliği; şeker hastalığı; kansızlık; tiroit yetmezliği ve damar sertliği gibi hastalıklarınız olup olmadığını kontrol ettirin, varsa tedaviyi ihmal etmeyin.

Beyninizi sekse hazırlayın

Seks, cinsel organda değil beyinde başlayan bir eylemdir. Dolayısıyla beyninizi seks yapmaya ve seksten zevk almaya odaklayarak cinsel arzu eksikliğinin üstesinden gelebilirsiniz.

Spor yapın ama abartmayın

Spor yapmak zindelik kazanmanızı, kendinizi iyi hissetmenizi ve kendinize güvenmenizi sağlar. Bu nedenle egzersiz yaparak cinsel arzunuzu artırabilirsiniz. Ancak vücudunuzun sınırlarını zorlayan abartılı bir spor; örneğin kilometrelerce durmaksızın koşmak, bacaklarınıza, ciğerlerinize giden damarlarınızı genişletir ki bu da genital bölgeye giden kanı azaltır.

Spontane sekse yönelin

Partnerinizin erkek dergilerinden çıkan mükemmel vücutlu, seksi erkeklere benzemediğini, giyim kuşamının seks için davetkar olmadığını düşünmek sizi seksten soğutabilir. Tüm bunlar hazırlanmış, doğallıktan uzak seksiliktir. Oysa devir, spontane seks devri. Yani üzerinde çalışılmış, önceden hazırlanmış görüntüden ziyade; konuşma, davranış, bakış, nefes alıp verişler ve ilişki kurma esnasındaki doğal davranışların içerdiği seks unsurlarını yakalamaya çalışın.

Afrodizyak etkili bitki çayı için

Tarçın, susam, nane, kekik ve vanilya, afrodizyak etkili bitkilerden bazıları. Bitki çayı içeceğiniz zaman tercihinizi bu seçeneklerden yana kullanın.

Çikolata yiyin

Çikolata, beyindeki serotonin yapımını artırır ve bu nedenle kendinizi mutlu hissederek sekse yönelmenizi sağlar. Çikolatanın içindeki yüksek şeker ve kalori de cinsel uyarıcı ve keyif verici özelliğe sahiptir.

Bir kadeh şarap için

Özel bir afrodizyak etkisi olmasa da bir kadeh şarap, üzerinizdeki baskıyı atmanıza yardımcı olup daha rahat hissetmenizi sağlar. Cinsel arzunun üzerinde büyük baskı yaratan stresi yendiğinizde sekse yönelmeniz kolaylaşır, cinsel uyaranlara karşı daha duyarlı olursunuz.

Testosteron hormonunuzu artırın

Testosteron, cinsel arzuyu sağlayan hormonlardandır. Testosteron hormonunu artırmak için yulaf ve ginseng; çinko açısından zengin olan istiridye, istakoz, karides, soya fasulyesi, buğday kepeği ve kabak çekirdeği tüketin. Unutmayın, kilo vermek de kandaki testosteron düzeyini artırır. Ciddi bir cinsel isteksizlik sorunuyla karşı karşıyaysanız, doktor kontrolünde testosteron hormonu almalısınız.

Erotik film izleyin

Her ne kadar erkekler görerek, kadınlar ise dokunularak cinsel uyanışı yaşasalar da erotik video görüntüleri ve erotik sahneler içeren filmler, kadınların da cinsel arzusunu artırmasına yardımcı olur. Bir Kadının Seks Günlüğü, Okuyucu gibi cinsellik içeren filmleri öneririz.

Sıcak su ile banyo yapın

Sıcaklık, kaslarınızın gevşemesine, bu gevşeme de dokunmaya karşı daha hassas hale gelmenize yardımcı olur. Sıcak bir banyo ile kendinizi sekse hazırlayın.

Seks terapisi alın

Cinsel fobi, eşler arasında uyumsuzluk, cinsellikten zarar göreceğim endişesi, hamile kalma korkusu, cinsellikten dolayı suçluluk duyma, daha önce cinsel şiddete uğramış olma, erkeğin sürekli erken boşalması ya da sertleşme probleminin olması, kadının seks arzusuna ket vurur. Bu durumda çift olarak seks terapisine başvurmak gerekir.

07.10.2009

Hamilelikte cinsel ilişki

Hamilelik başlayınca seks hayatı sona ermiyor..

Hamilelikte cinsel ilişki ve güvenli seks
Tıbbi bir engel yoksa hamilelik boyunca cinsel ilişkiyi devam edebilir. Ama her pozisyonda değil!

Bırakın sona ermeyi, hamileliğin son zamanlarına doğru libidonuz daha da yükseliyor. Genital bölgedeki kanlanma arttığı için daha kolay uyarılıyor ve daha kolay orgazma ulaşıyorsunuz.

Üstelik hamilelikte yaşadığınız seks ve orgazm, inanılanın aksine, size de bebeğinize de zarar vermiyor. Orgazm sonrası genel bir rahatlama sağlayan endorfin salgısı (mutluluk hormonu) hem sizi hem de bebeğinizi mutlu ediyor.

Misyoner pozisyonuna kısa süreli veda

Hamilelikte sekse evet. Ama nasıl bir seks? Hamilelik öncesi tercih ettiğiniz sevişme pozisyonlarından bazılarını terk etmek zorundasınız. Örneğin kadının sırt üstü düz uzandığı ve erkeğin üstte olduğu, misyoner pozisyonu denilen duruş, bebek bekleyen çiftlerin yüzde 80'i tarafından terk ediliyor. Çünkü bu pozisyon, özellikle gebeliğin ilerleyen zamanlarında, karnın yaptığı basınca bağlı olarak hem anneye rahatsızlık veriyor hem de bebeği döl yatağı içinde basınca maruz kalma tehlikesiyle baş başa bırakıyor. Ayrıca bebekle birlikte büyüyen rahim, siz düz yattığınızda vücudunuza kan dağıtan ve toplayan büyük damarlar üzerine önemli basınç yapıyor ve kan dolaşımını bozuyor.

İşte bu nedenle rahme baskı yapmayan ya da en az baskı yapan pozisyonları tercih etmek gerekiyor. İşte hamilelikte tercih edilebilecek cinsel ilişki pozisyonları:

1- Kadının gövdesinin yukarıdan itibaren beline kadar olan kısmı ve başı havada kalacak şekilde sırt üstü uzandığı ve dirseklerinden destek alarak doğrulmaya çalışıyormuş gibi durduğu pozisyonda, erkeğin kadının üzerinde oturur şekilde ilişkiye girdiği duruş.
2- Kaşık pozisyonu olarak adlandırılan, kadının ve erkeğin yan yana yattıkları, erkeğin kadının arkasında kalarak ilişkiye girdikleri pozisyon.
3- Erkeğin sırt üstü düz uzandığı ve kadının erkeğin üzerinde oturarak ilişkiye girdiği pozisyon.
4- Çift ayakta iken, erkeğin kadının arkasında kaldığı, kadının belden öne doğru eğilerek ilişki kurduğu pozisyon.
5- Köpek pozisyonu adı verilen, kadının elleri ve dizleri üzerinde durduğu, erkeğin kadının arkasında olduğu pozisyon.
6- Kadın ve erkeğin yüz yüze, kucak kucağa oturarak, kadının bacaklarını erkeğin beline doladığı duruş.
7- Cinsel organlar arasında temas olmadan eşlerin birbirlerini elle tatmin etmek üzere seçtikleri herhangi bir pozisyon.

Hamilelikte hangi durumlarda seksten kaçınmalısınız?

Sizi ve bebeğinizi rahatsız etmeyecek pozisyonları bularak hamileliğinizin başlangıcından bitimine dek düzenli seks hayatınızı sürdürebilirsiniz.

Ancak, bazı durumlarda seksten kaçınmak da gerekebiliyor.

* Daha önceden düşük yaptıysanız, ilk 3-4 ayda ilişkide bulunmamanız daha doğru.

* Eğer önceden prematüre doğum yaptıysanız, sevişme esnasında meme uçlarınızın uyarılması erken doğum ağrılarını başlatabiliyor. Bu nedenle erken doğum yapmış olanların hamileliğin son aylarında ilişkiden uzak durmaları gerekebilir.
* Aşağı yerleşimli plasenta (anne ve bebeğe ait iki dolaşım sistemini birbirinden ayıran organ),
* Plasenta previa (plasentanın doğum kanalının girişini tıkaması),
* Serviks (rahim ağzı) yetmezliği,
* Erken doğum tehdidi,
* Açıklanmamış vajinal kanama veya akıntı
* Kadında veya erkekte iyileşmemiş genital herpes (uçuk) lezyonları varsa,
* Sık kramplar yaşıyorsanız, seksten uzak kalmanızda yarar var.

Anne adaylarının, hamilelikteki cinsel ilişki konusunda en sağlıklı bilgileri kendi kadın doğum uzmanından alabilirler. Doktorla bu konuyu açıkça konuşmak, size özel durumları tespit ederek doktorun tavsiyesine göre hareket etmek en doğrusu olacaktır.

09.10.2009

Sekse dair ilginç gerçekler!

Aşk, seks ve kadın-erkek ilişkileri üzerine gerçekler.

Stres tam bir seks düşmanı. Bir kadının orgazma ulaşabilmesi için, beynindeki korku ve kaygı merkezinin devre dışı kalması gerekiyor. Tüm hayatınızın iki haftasını öpüşmeye ayırdığınızı biliyor muydunuz? Veya aklınızı başınızdan alabilecek bir orgazmın yolunun tropik bir tatil yapmaktan geçtiğini? Sizi bu konuda aydınlatabilmek için aşk, seks ve ilişkiler konusunda ilginç gerçekleri derledik.

Bilim adamları, öpüşmemizi iyi bir sevgiliyi ayırt etme isteğimize bağlıyor. Öpüşme esnasında yüzler birbirine yaklaştığından, cinsel dürtüleri uyandıran feromon hormonları devreye giriyor. Bu da, nasıl bir çocuk dünyaya getirebileceğinize dair biyolojik bilgiler veriyor.

Kadınlar, bilinçaltı şartlanmalara bağlı olarak, bağışıklık sistemi güçlü erkekleri tercih ediyorlar. Bu şekilde yapılan eşleşme, hayatta kalma şansı yüksek sağlıklı çocukların dünyaya gelmesini sağlıyor. Çok bilimsel ve hiç de romantik olmayan bir bilgi, öyle değil mi?

En uzun öpüşme rekoru bir İtalyan çifte ait. Bu maceracı çift, 2004 yılındaki Sevgililer Günü'nde tam 31 saat, 18 dakika ve 33 saniye boyunca öpüşmüş. Kazandıkları yaklaşık 20 bin TL ile ise güzel bir düğün yapmışlar.

Küçük notlarda ya da mesaj iletilerinde kullanılan, karşı tarafa duyulan sevgiyi ifade eden X işaretinin temelleri Ortaçağ'a kadar uzanıyor. O yıllarda okuma yazmayı bilmeyen insanlar, birine mektup yazdırdıklarında X'i sevgi gösteren bir tür imza olarak kullanıyorlarmış.

Kimi kadınlar ve erkekler hiç dokunmadan veya dokunulmadan, kimi kadınlar ise sadece göğüslerine dokunulduğunda orgazma ulaşabiliyorlar.

Yanağa kondurulan bir öpücük yüzünüzdeki iki kası çalıştırırken, ateşli bir öpüşme tam 34 kası birden çalıştırıyor.

Amerika'da yapılan bir araştırma, erkeklerin çoğunun hiç öpüşmeden bir kadınla birlikte

olabileceklerini gösteriyor. Kadınların ise sadece yüzde 14'ü öpüşmeden sevişmeyi kabul ediyor.

Yeni evli çiftler arasında yapılan bir an-1 ket, erkeklerin yüzde 20'sinin dizleri üzerinde evlenme teklif ettiğini, yüzde altısınınsa bu önemli teklifi telefonda yaptığı sonucunu ortaya koymuş.

Çok yaygın bir inancın ve bazı erotik filmlerin tersine, çoğu erkekte meninin vücuttan çıkışı dökülme şeklinde oluyor.

Beynimiz, karanlıkta birbirimizin dudaklarmı bulmaya yardımcı nöronlara sahip.

Hayvanların da kavga ettikten sonra biz insanlar gibi öpüşerek barıştıklarını biliyor muydunuz?

Şempanzeler ise kavga ettikten bir süre sonra birbirlerine sarılıyorlar.

Yunanca kökenli "Gymnazium" kelimesi, çıplak şekilde egzersiz yapmak anlamına geliyor.

Erkeklerin yüzde 50'si yatakta ateşli bir seansa geçmeden önce uzun uzun öpüşmeyi tercih ederken, kadınların bu konudaki yüzdesi ise 33'te kalıyor.

Seks, kişiyi mutlu etmenin dışında biyolojik bazı yararlar da sağlıyor. Düzenli seks hayatı olmayan erkeklerin spermleri çocuk sahibi olma aşamasında bazı anomalilere yol açabiliyor.

Uzmanlar, sperm üretiminin mastürbasyon ile rutin olarak tetiklenmesini öneriyorlar.

Eğer bir dakikalık öpüşme sırasında 109 kilo kalori kaybediyorsak neden boşu boşuna spor yapalım ki?

Suyun altında gerçekleşen en uzun öpüşme 2 Nisan 1980'de Tokyo'da olmuş ve iki dakika 18 saniye
sürmüş.

İnsanların yaklaşık yüzde 10'u bırakın öpüşmeyi, yıllarca dudaklarını bile birbirine değdirmiyor!

O Erkeklerin yaklaşık yüzde 68'i iyi ö öpüştüğünü iddia ediyor. Kadınların ise sadece yüzde 56'sı kendine bu konuda güveniyor.

Orgazmdan hemen önce klitoris kendisini kasarak, adeta saklıyor.

Sağ elini kullanan erkeklerin çoğunluğunun sol testisi sağdakinden kısa.

Cilt testleri, öpüşmenin dermatit denilen ve kızarıklıklar ile bazı lekelere yol açan bir cilt hastalığına iyi geldiğini gösteriyor.

Sıcak havalar orgazmın gücünü artırıyor. Bu da, dünyanın tropik bölgelerinde sevişmenin insanlara neden cazip geldiğini açıklıyor.

Araştırmalar, kadınların orgazmı sırasında vajinalarında harekete geçen kasların sadece klitorise kan pompalamadığını, ayrıca partnerlerinin penisine giden bazı damarları da sıkıştırdığını gösteriyor. Bu da ereksiyonun uzamasını sağlıyor.

Aşk romanları okuyan kadınlar, hayatları boyunca okumayanlara göre iki kat daha fazla seks yapıyorlar.

Aynen parmak izi gibi, dudak izlerimiz de dünyada tek.

Seks sırasında kadının nefesi, erkeğin O menisine benzeyen özel bir koku yayıyor. Uzmanlar, bu özel kokunun erkekleri daha da heyecanlandırdığını söylüyor.

Bir insan hayatı boyunca yaklaşık olarak iki haftasını karşı cinsle öpüşmeye ayırıyor.

Sakal sevmiyorsanız önce erkek arkadaşınızın bu konuda ne düşündüğünü öğrenmeye çalışın. Çünkü erkeklerin yüzde 70'i kadınların sakallı erkeklerle öpüşmekten hoşlandığını düşünüyorlar.

Orgazmdan hemen önce klitoris kendisini kasarak, adeta saklıyor.

Bir filmdeki en uzun öpüşme sahnesi You're in The Army Now (1949)'da gerçekleşti. Tam üç dakika beş saniye! sürdü.

15.10.2009

5 dakikada mükemmel seks

Yoğun çalışan çiftler sekse nasıl zaman ayırıyor?

Cinsel mutluluklarını nasıl sürdürebiliyor diye düşünenlerden misiniz? Gerçek hayattan elde edilen, kısa sürede tatmini sağlayan seks önerileri ile yoğun çiftler bu sorunu kolayca çözüyorlar.

Çiftlere seks konusunda danışmanlık veren uzmanların kısa sürede hızlı tatmini sağlayan önerileri şöyle;

* Vahşi bir seks hayal ediyorsanız ne istediğiniz bilmelisiniz. Kısa bir süre için eve gittiğinizde kendinize bunun için zaman ayırın ve en iyisini yapın.

* Sabahtan akşama kadar yüksek topuklu ayakkabılar üzerinde durmaktan eve gittiğinizde seks isteğiniz kalmıyorsa, bunu önlemek için gün boyunca seks düşünün. Normali bir gün önceden seks düşüncesiyle uyanmaktır. Düşüncelerinizi bu şekilde yönlendirirseniz hayalleriniz gerçek olur.

* Seks konusunda düşündüklerinizi ve hissettiklerinizi yazarak mesaj gönderin ya da telefonla konuşun.

* Erotik bir hikaye de okuyabilirsiniz. İkincisi seks isteklerinizi canlandırabilir.

* Hissedin.. Örneğin yolda yürürken yüzünüzü serinleten rüzgarı, yağmur tanesini, vücudunuzun her kıvrımını hissedin. Her sabah duştan sonra duş jeli ile vücudunuza masaj yapın. Bu alışkanlık seks sırasında çabuk moda girmenizi sağlar.

* Hassas soktalarınızı keşfedin. Bazı kadınlar boyundan, bazıları kulak arkasından yaklaştığınızda seks moduna girer. Sizde hassas noktanızı keşfedin. Partnerinizin yeri geldiğinde doğru noktalara dokunarak sizi çabucak baştan çıkarmasına izin verin.

* Tüm bunları yaparsanız büyük olasılıkla 5 dakikada fantastik bir seks yapabilirsiniz.

12.10.2009

6'ya düşme 13'ü aşma!

'CİNSEL ilişki saatlerce sürmeli' efsanesi yıkıldı! Avrupa Üroloji Birliği Kongresi'nde sunumu yapılan bir araştırmaya göre, hem kadının hem erkeğin yataktan mutlu kalkması için birlikteliğin 7 ila 13 dakika arasında sürmesi yeterli. İsveç'in Stockholm kentinde düzenlenen kongrede konuşan ABD'deki Michigan Sağlık Merkezleri'nin Tıbbi Direktörü Matt Dr. Rosenberg, 'Kanadalı uzmanlarla birlikte yürüttüğümüz araştırmalar gösterdi ki tatmin edici bir cinsel ilişki için bu süre yeterli' dedi.

Erotizmin bilinmeyenleri



Erotizm aslında insanlığın ilk düşünme yetisine sahip olduğu andan itibaren var oldu.

Teknolojinin ve eğlence sektörünün gelişmesiyle birlikte de porno bir sektör halini aldı. İşte size erotizmin ilginç ve bilinmeyen yönleri...

Viktoryalılar tarafından icat edilmiş

İnsanların çıplak fotoğraflarının çekimi medeniyet kadar eski olmasına rağmen bugünkü pornografi tarzı, Viktorya dönemine kadar keşfedilmemişti. 19'uncu yüzyıla kadar cinsel davranışlara dair sadece birkaç tane yasa vardı ama hiçbiri cinsellik görüntüleriyle ilgili değildi. Viktoryalılar aşırı namuslu geçindiklerinden çıplaklığın gösterimini kanun dışı kabul etmişlerdi. Sadece üst sınıfın çıplaklıkla ilgili ahlaki değerlere sahip olduklarına inanıyorlardı. Pompeii'nin çıplak heykelleri keşfedilince heykeller hemen Napoli'deki gizli bir müzeye taşındı.

Avustralya'nın abartılı yasası

Açık demokrasisi ile bilinen Avustralya'da ilginçtir ki, iki eyalet dışındaki yerlerde pornografik ürün satmak ya da kiralamak yasak. Bu iki eyalet de Kuzey Avustralya ve Avustralya Başkent bölgesi. Eyaletlerdeki yasalar birbirinden farklı olduğu için ancak sınırlarda pornografik materyal almak mümkün. Bu yüzden bu iki eyalatte pornografik materyalleri postalayan şirketlerin sayısı bir hayli fazla.

Eğlence formatları

Porno endüstrisi çok güçlü. Yılda 50 milyar dolar üzerinde kazanan bu endüstride, porno üreticilerinin eğlence sektöründe bu kadar çok dalgalanma yaratması şaşırtıcı değil. Porno gelirleri, profesyonel futbol, beyzbol ve basketbol ürünlerinin toplam gelirlerinden daha fazla.

Porno suça teşvik ediyor - Ya da ediyor mu?

Bilinenin tersine, porno ürünlere daha kolay şekilde ulaşan ülkelerde cinsel suçların oranı daha az. 1995'te Japonya'da yapılan bir araştırmaya göre: 'Çocuklar dahil herkesin pornografik materyallere ulaşımı kolaylaşınca, tacizden ahlaksızlığa, her türlü cinsel suç

oranı belirgin bir biçimde düştü. Tacize uğrayan küçük çocukların sayısı azaldığı gibi, çocuklara tacizde bulunanları sayısı da azaldı.'

Pornografi bağımlılığı

Pornografiye karşı çıkan en önemli iki sivil toplum kuruluş din ve feminizm. İki grup da pornografinin bağımlılık yaratabileceğini ve bu ürünleri fazla kullanarak inançların istismar edilebileceğini savunuyor. Bağımlılıkta beş tane aşamanın olduğunu ve bu aşamaların partnerini aldatmaya ve cinsel tacize yol açabileceğine inanıyorlar. Feministler pornografinin kadınları alçalttığına da inanıyor. Roma Katolik Kilisesi, pornografinin büyük bir günah olarak görülmesini istiyor.

Ödeme günü

Ortalama bir porno aktörü en az 50dolar, en fazla da 1500 dolar kazanıyor. Saat başına değil de sahne başına ücretlendiriliyorlar. Diğer taraftan aktrisler yılda çeyrek milyon dolar kazanabiliyor ve bazı porno aktrisleri o kadar çabuk zengin oluyor ki; genç yaşta emekliye ayrılabiliyorlar. En zengin porno starı Jenna Jameson yakın zamanda 30 milyon dolara klübünü bir Playboy'a sattı.

Kariyere başlama

Erkekseniz ve pornografi kariyerine girmek istiyorsanız şansınız çok düşük. Şansınızı arttırmak için gay pornografisini seçerseniz, sektörün bu kısmında büyük bir oyuncu açığı olduğu için çok kötü görünmediğiniz taktirde kariyerinize başlayabilirsiniz. Porno filminde heteroseksüel erkeği oynamak isterseniz şansınızı arttırmak için seçmelere çok çekici bir kadınla gitmelisiniz ve kadın ancak sizinle oynarsa filmde oynamayı kabul edeceğini söylemeli. Çok çekici kadının talebi şansınızı fazlasıyla arttıracaktır.

19.10.2009

Cinsel isteksizliğin nedenleri!

Kadınların seks hayatını gölgeleyen sorunlar nasıl giderilir?

Orgazm bozukluğu kadınların cinsel yaşamında en çok görülen sorun. Araştırmalara göre, kadınların yarısından fazlası orgazm güçlüğü çekiyor. Ancak bu sorunun önüne geçebilmek için orgazmı takıntı haline getirmekten vazgeçmek gerekiyor. Üroloji Uzmanı Prof. Dr. Halim Hattat Radikal'e konuştu

Kadında ne zaman orgazm probleminden bahsedilir?

Kadın, cinsel olarak uyarılmasına, heyecan duymasına rağmen hiç orgazm olmazsa ya da geç orgazm olursa 'Problem var' deriz.

Her seferinde orgazm olmak şart mı?

Her seferinde yaşanmasını beklemek yanlış. İnsanların psikolojik durumu, cinselliğe hazır olmayan ruh hali, iyi konsantre olamama, seks sırasında heyecanı yok eden bir olay, hastalık gibi etkenler bazen orgazmı engelleyebilir.

Ne zaman doktora başvurmalı?

Zaman zaman herkes orgazm olamama sorunu yaşayabilir. Ama problem ısrarlı bir

şekilde devam ediyorsa tedavi için doktora gitmek gerekir.

Orgazm problemi yaşla artar mı?

Evet. Vücutta meydana gelen değişimler orgazmların süresi ve şiddetini azaltabilir.

Orgazm bozukluğunun nedenleri neler?

Bozuk aile ilişkileri içinde yanlış, yetersiz cinsel bilgilerle büyüyen ya da çocuklukta cinsel travma yaşayan kişilerde cinsel sorunlara yatkınlık oluşur. Hayatın ileri evrelerinde yaşanan problemler de cinsel sorunlara yol açabilir. Örneğin cinsel başarısızlıklar, depresyon, aldatılma, hamilelik, doğum sonrası ruhsal problemler, yaşlanma ve şiddete maruz kalma kadının orgazm olmasını engelleyebilir.

İlaçlar da etkili mi?

Depresyon tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar orgazm hissini azaltabilir.

Sorunun çözülmesini neler zorlaştırır?

Çiftler arası çekiciliğin kaybolması, ilişkinin bozulması, kendine güvensizlik, cinsellikten ve başarısızlıktan korkma, cinsellik hakkında kalıplaşmış yanlış düşünceler, yetersiz ön sevişme ve psikiyatrik rahatsızlıklar sorunu kötüleştirir.

Uyarılma sorunları orgazm problemlerine yol açar mı?

Evet. Cinsel uyarılma bozukluğu diyebilmemiz için iki kriterimiz var.
1) Kadında cinsel uyarılara cevap yoktur. Vajinal kayganlık oluşsa da kadında cinsel heyecan ve zevk hissi oluşmaz.
2) Kadın cinsel olarak uyarıldığını hissetse de vajinal dokularda kanlanma artışı gibi uyarılma belirtileri oluşmaz. Yani kadın uyarılardan heyecan duyar ama vücudu buna yanıt vermez.
Bazen her iki durumu birden yaşayan kadınları görebiliyoruz. Yani kadın ne heyecan duyar ne de vajinal uyarılara cevap gösterir. Bu durum da kadının orgazm olamamasına yol açar.

Uyarılma bozukluklarının sebepleri ne?

Son yıllarda cinsel uyarılma bozukluğunun fiziksel bir soruna bağlı olabileceği belirtiliyor. Örneğin diyabet (şeker hastalığı) gibi damarsal sorun yaratan hastalıklar veya sinir sistemini ilgilendiren problemler uyarılmayı azaltabilir. Cerrahi tedavilerin yan etkisi olarak uyarılma bozulabilir. Sık idrar yolu enfeksiyonu veya vajinal enfeksiyon geçiren kadınlarda ağrı, kayganlıkta azalma ve uyarılma eksikliği oluşabilir. Yine ilişkide yaşanan problemler uyarılmayı azaltabilir.

Orgazm sorunu nasıl tedavi ediliyor?

Kadın cinselliğinde doğru tanı koymak çok önemli. Bunun için de jinekolog, androlog, ürolog, psikiyatr, psikolog gibi farklı uzmanlık dallarından doktorlarla birlikte çalışıyoruz. Sorun, altta yatan bir hastalık ya da kullanılan ilaçlardan mı kaynaklanıyor bunu araştırıyoruz. Hastanın beslenme düzenini, kilosunu, egzersiz seviyesini, sigara -alkol gibi alışkanlıklarını, stres düzeylerini inceliyoruz. Ppsikolojik boyutuna bakıyoruz. Tanı konulunca sistemik veya lokal ilaç tedavileri ile psikolojik terapiler devreye giriyor.

Uyarılma problemi nasıl tedavi edilir?

Cinsel uyarılma sorunu yaşayan kadınlarda orgazm veya istek problemi de görüldüğünden birden fazla tedavi gerekebilir. Bazı lokal veya sistemik hormon tedavileri, damarsal ilaçlar kullanılabilir. Terapi de tedavi edici veya destekleyici amaçlarla mutlaka önerilir.

Sorun yaşayanlara nefes teknikleriİşte, orgazm güçlüğü sorunu tedavisinde uzmanların tavsiye ettiği egzersizler:
1) Kegel egzersizleri: Pelvik kasları (vajinal bölgesi kasları) hissetmek için tuvalette idrarınızı yaparken tutmayı deneyin. Bu sırada karın ve kalça kaslarınızı kasmayın. Pelvik kaslarınızı tanıdıktan sonra otururken ya da ayaktayken onları beş saniye süresince kasın. Sonra gevşetip egzersizi günde 10 kere tekrar edin.
Bu işlem sırasında bel ve karın bölgesinde ağrı varsa hareketi yanlış yapıyorsunuz demektir.
2) Nefes egzersizleri: Sırt üstü yatıp güzel bir cinsel birleşme anını hayal ederken tüm kaslarınızı derin nefes alarak kasın ve hızla nefes verirken gevşetin. Eğer bu işlem sırasında bel ve karın bölgesinde ağrı varsa pelvis kaslarınıza odaklanıp onları kasıp gevşetmeye özen gösterin.

İsteksizlik hangi yaşlarda çıkar?

Kadınlarda 20 -30'lu yaşlardan itibaren cinsel istek sorunları görebiliyoruz. Orta yaştan itibaren cinsel isteksizlik yaşayan kadınların sayısında artış var. İlginç olan şu: Kadınlarla ilerleyen yaşla birlikte cinsel isteksizlik yaşasa da rahatsız olmuyor. Kadınlar 'Benim artık yaşım geçti' diyerek değişikliği normal kabul ediyor. Oysa ilerleyen yaş, cinselliğin önünde bir engel değil.

Cinsel isteksizliğin nedenleri ne?

En önemli nedenlerden biri hormonal eksiklikler. Bu nedenle menopoz sonrası kadınlar dikkatle izlenmeli. Sağlıksız beslenme, egzersiz seviyeleri, sigara alkol kullanımı gibi sebepler cinsel isteği azaltabilir. Geçirilen ameliyatlar, kullanılan ilaçlar da cinsel isteksizlik nedeni olabilir. Yine aşırı stres, depresyon ve endişe hastalıkları cinsel isteği ortadan kaldırabilir.

Evlilik çatışmaları da etkili mi?

Kadınlar için yakınlık ve şefkat hissi cinselliğin ayrılmaz parçası. Duygusallıktan, iletişimden uzak bir beraberlik kadında isteksizlik nedeni olabilir.

Nasıl tedavi edilir?

Eğer problem hayat tarzıyla ilgiliyse bunlar değiştirilir. Örneğin hastaya sağlıklı beslenmesi, düzenli egzersiz yapması önerilir. Altta yatan başka hastalıklar varsa önce bunlar tedavi edilir. Örneğin hormon eksikliği saptanmışsa dışarıdan hasta desteklenir. İlişki problemleri, depresyon, stres gibi sebepler varsa hasta terapiye yönlendirilir.

22.10.2009

Yaşlara göre seks performansı

Hangi yaşta nasıl bir seks hayatınız olacak?..

20'li yaşlarda istek ve güç fazla ancak özellikle erkeklerde erken boşalma gibi sorunlar yaygın. 30'lu yaşlarda hem kadın hem erkek artık bedenini daha iyi kontrol ediyor. 70'li yaşlarda erkeklerin yarısı hâlâ aktif ve istekli.

Seks hayatı ruh halinin gösterdiği değişikliğe, hormonların çalışma sistemine göre iniş-çıkış gösterebiliyor. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Cinsel Eğitim, Tedavi ve Araştırma Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Doğan Şahin, Radikal'den Özgür Gökmen Çelik'e yaşa göre cinselliği anlattı.

Çocukluk

Erişkindeki cinsel hazza benzeyen uyarılmalar ilk olarak üç -beş yaş dönemi sırasında görülür. Çocukların bu dönemde cinsellikle ilgili merakları artar. Kendi aralarında cinsel oyunlar oynarlar. Her iki cinsten çocukta da çeşitli biçimlerde yapılan mastürbasyonlar ortaya çıkar. Bütün bunlar normal gelişim göstergeleridir ve anne-babaların telaşa kapılmalarını gerektirecek bir durum yoktur. Bu dönemdeki cinsel ilgi çoğunlukla aile içindeki bireylere yönelik oluğu için, çocuk aile içi cinsel yasağı kavradıkça, bu cinsel ilgi bastırılır. Bunun sonucunda da cinsel ilgi beş -altı yaşından sonra, ergenliğe kadar azalır. Ancak cinsel uyarılmanın devam ettiği koşullarda cinsel ilgi sürebilir.

Ergenlik

Cinsellik hormonlarının artmasıyla, çocukta bedensel değişikliklere paralel olarak yeniden cinsel ilgilerde artış ortaya çıkar. Her iki cinste de cinselliğe ilgide belirgin bir artış olur fakat erkekler bunu daha rahat ifade eder ve akranlarıyla paylaşır. Oysa kızlarda kendilerine uygulanan kısıtlamalara paralel olarak çekinme, utanma ve rahatsızlık buna bağlı olarak da cinsel ilgi ile 'ayıp' arasında sıkışma durumları görülebilir. Bu dönemde gençler müdahale edilmemeye ve mahremiyete ihtiyaç duyarlar. Gençlerin cinsellikle ilgilenmeleri engellenir, kısıtlanır özellikle kınanırsa ileride cinsel yaşamlarında çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir.

20'li yaşlar

Erkeklerde daha çok olmak üzere cinsel ilişki deneyimleri bu dönemde artar. Her iki cinste de utanma, yasak, ayıp gibi engeller kısmen azalmış olsa da özellikle kadınlarda bu sorunlar hâlâ etkindir. Bu dönemde erkeklerde cinsel istek ve ilgi çok yüksektir. Buna karşın cinsel deneyimlerinin azlığı ve heyecanlarını kontrol edememeleri yaygın olarak erken boşalmalarına neden olur.
Kadınlarda ise cinsel deneyimin azlığı ve cinselliği rahat yaşamama dolayısıyla uyarılma ve orgazm zorlukları sık görülür. Ayrıca ülkemizde sık görülen bir cinsel işlev bozukluğu olan vajinismus da evlenme yaşı 20 civarında olduğu için bu dönemde fark edilir. İkisi de 20'li yaşlarda olan çiftlerde erkek daha sık cinsel ilişki isteği içinde çabuk doyuma gitmeye eğilimlidir. Kadının ise daha uzun ve doyurucu ilişkiye gereksinimi vardır. Erkek skor, kadın doyum peşindedir.

Söylendiği gibi erken doyuma ulaşan erkeğe karşın daha uzun sevişme ihtiyacı içindeki kadın sorun yaşayabilir. Kadınlarda eşlerinin erken boşalmasına ve çabuk doyuma gitme eğilimleri nedeniyle cinsel ilişkide yeterince uyarılamama ve orgazm olamamaya bağlı cinsel isteksizlik, uyarılma, orgazm sorunları görülebilir.

30'lu yaşlar

Bu dönemde erkekler boşalmayı artık daha kolay kontrol edebilir hale gelmiştir. Kadınlar ise artmış cinsel deneyimleri sayesinde kendi bedenlerini, nasıl haz alabileceklerini ve cinsellikte neyi isteyip istemediklerini daha iyi öğrenmişlerdir. Ancak cinsel iletişimleri zayıf olan, isteklerini ve rahatsız oldukları şeyleri paylaşmayan çiftlerde bu olumlu gelişmeler ortaya çıkmayabilir. Ayrıca cinsel yaşamlarını sınırlandıran, arzularını, fantezilerini cinsel yaşamlarına dahil edemeyen çiftlerde doyum sağlamayan tekrarlayıcı cinsel ilişkiler hazzı azaltabilir ve isteksizlik yaratabilir. Birbirlerine sevgi duyan ve iyi iletişimleri olan çiftlerde, erkeklerin daha uzun sevişebilmeleri ve kadınların da cinselliğe daha rahat yaklaşmaları sayesinde çiftlerin daha doyumlu bir cinsel yaşamı olur. Birçok kadın cinsel ilişki sırasında orgazm olmaya 20'li yaşların sonlarında veya 30'lu yaşların başlarında başlarlar. Cinsel yaşamın daha doyumlu olduğu bu çağda doğum ve hamilelik cinsel yaşamda zorluklara neden olabilir. Aslında hamilelik ve doğum cinsel yaşamı fazlasıyla etkilemez ama çiftlerin zararlı olabileceğine ilişkin yersiz endişeleri kaçınmalara neden olduğu için cinsel yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. Hamile ve doğum yapmış kadınlar cinsel ilişki konusunda doktorlarıyla konuşarak neleri yapıp yapamayacakları konusunda bilgi alırlarsa daha rahat davranabilirler.

40'lı yaşlar

Her iki cinste de sorumlulukların artması, çocuklarla ilgili sorunlar, yorgunluk gibi nedenlerle cinsel ilgide hafif bir azalama olabilir. Buna karşın kadının da erkeğin de cinsel deneyimleri bu dönemde çok artmıştır. Erkekler eşlerine nasıl davranmaları gerektiği konusunda daha bilgi sahibidir. İlk gençlik yıllarının aceleciliği ve hoyratlığı azalmış, daha özenli, daha yumuşak bir tutum benimsemişlerdir. Üstelik boşalmalarını kontrol edebilme konusunda daha da ustalaşmışlardır. Buna karşılık cinsellik konusunda sorun yaşayan çiftlerde cinsel ilişkiden kaçınma ortaya çıkabilir. Özellikle sadece kendisini düşünerek sevişen kocaları olan kadınlarda cinsellikten uzaklaşma daha sık görülür. Eşlerinde isteksizlik ya da uyarılma ve orgazm güçlüğü olan erkeklerde de başarısızlık endişelerine bağlı olarak cinsel sorunlar görülebilir.

50'li yaşlar

Bu yaşlarda özellikle kalp damar hastalıklarının ortaya çıkmasına bağlı olarak her iki cinste de uyarılma sorunları görülebilir. Hipertansiyon, şeker hastalığı gibi hastalıklar cinsel yaşamı olumsuz etkileyebilir. Ayrıca kadınlarda menopoza bağlı sorunlar olabilir. Kadınlarda menopoza bağlı östrojen seviyesinin düşmesi vajinada kuruluğa yol açar. Erkeklerde de testosteron seviyesinde azalma olur. Ancak gene de her iki cinste cinsel istek devam eder. Bu dönemde erkeklerde en çok sertleşme sorunları kadınlarda da istek ve uyarılma bozuklukları görülür.

60'lı yaşlar ve sonrası

Cinsel yanıtta azalmalar başlar. Cinsel istek sıklığı azalır, uyarılma için daha çok zamana ve uyarıya ihtiyaç duyulur. Kadınlarda orgazm sıklığı azalır. Ancak önemli bir sağlık problemi olmayan ve düzenli cinsel yaşamları olan kişilerde ciddi bir cinsel problem ortaya çıkmaz. Bireyin yaşlanmaya tepkisi cinsel yaşamının nasıl olacağının ana belirleyicilerinden biridir. Örneğin menopozu takiben utanma hissettiği için seks isteğini kaybeden bir kadının esas nedeni ön sevişme sırasındaki ıslanmanın azlığı olabilir. Tıpkı orta yaşlı bir erkeğin sertleşme ve boşalma için daha fazla uyarıya gereksinim duymasından utanabileceği gibi. Fiziksel değişikler, ilgi çekiciliğin kaybı düşüncesi sekse ilgiyi azaltabilir. Öte yandan ciddi hastalıklar cinsel işlevleri bozabilir. Bütün bunların yanında 'Orta yaştan sonra cinsel performans genellikle durur, durmasa da anormaldir',

‘Dede veya nine olduktan sonra seks çok ayıptır’, ‘70’inden sonra azanı teneşir paklar’ gibi yanlış inanışlar da ileri yaşlarda insanları cesaretsizleştirir. Oysa, 70’li yaşlarda erkeklerin yarısı hâlâ cinsel olarak aktif ve isteklidir, kadınlarda ise bu oran daha düşüktür. Bu durum çeşitli biyolojik etkenler yanında cinsel aktivitede bulunmayı ayıp saymaktan kaynaklanır.

23.10.2009

İnsanlar neden öpüşüyor?

Öpüşmek yalnızca romantizmin simgesi değil..

Bilim insanları öpüşmenin çok daha farklı bir misyon taşıdığına inanıyor: bakterileri yaymak. İngiliz bilimcilerden gelen bu haber öpücüğü romantizmin sınırlarından uzaklaştırsa da domuz gribi endişesiyle birçok uzmanın ‘öpüşmekten kaçının’ önerileri yaptığı bu günlerde kulağa ilgi çekici geliyor.

İngiliz araştırmacılara göre, sadece insana ait olan bu alışkanlık özellikle hamilelikte tehlikeli olan bir bakterinin erkekten kadına geçmesine imkân tanıyor. Tükürük içinde saklanan bakteri ‘Sitomegalovirüs’, normalde çok ciddi bir soruna neden olmuyor. Ancak kadınlarda hamilelik döneminde tehlike oluşturuyor. Doğmamış bebeklerin ölümüne sebep oluyor ya da bebekte sağırlık gibi kalıcı hasarlar bırakıyor. Mikrobun yayılmasına aracı olan öpüşme bir yandan bakteriye karşı bağışıklık kazanmaya da yarıyor. Uzun süre aynı insanla öpüşüldüğünde sitomegalovirüsün yarattığı etkilere karşı bağışıklık sağlanıyor.

Tükürükteki evrim...

Leeds Üniversitesi’nden Dr. Colin Hendrie, ‘Medikal Hipotez’ dergisinde yayımlanan çalışmasında “Belirli bir erkeğin sitomegalovirüsüne karşı bağışıklık kazanmak yine ağızdan ağıza özellikle de erkeğe göre daha kısa olan kadına tükürük akışı ile gerçekleşir. Altı ay boyunca belli bir insanla öpüşmek bu bakteriye karşı bağışıklık sağlar” diyor. Kısa bir öpücük sırasında kadına çok küçük oranda bakteri bulaşıyor. Öpüşme uzayınca kadın vücudu bu mikroba bağışıklık kazanıyor. Araştırmacılar öpüşerek, genlerin ipuçlarını taşıyan tükürükle evrimsel bir kalite kontrol mekanizması oluşturulduğunu söylüyor.

01.11.2009

İLK CİNSEL İLİŞKİ

Türkiye'de , cinsel yaşamla ilgili bilimsel araştırma ve anket çalışmaları yeterince yapılmadığı için, ilk gençlikte cinsel ilişki düzeyi ve yoğunluğu hakkında güvenilir bilgiler yoktur.

Ancak 1960'ların ortalarında İngiltere'de yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, 18-19 yaş grubundaki kızların yaklaşık yüzde 25'inin cinsel birleşme deneyini yaşadığı bilinmektedir. Oysa Kinsey'in l950'lerin başında yaptığı araştırmada, bu yüzde 25 oranına ancak 20-2l yaş grubundaki kızlarda ulaşılmaktaydı. Buna göre, aradan geçen 15 yıl içinde gittikçe daha küçük yaştaki genç kızların cinsel ilişkiye girdiği sonucuna varmak yanlış olmayacaktı. Aynı şekilde, 1960'lardan günümüze kadar geçen sürede cinsel birleşme yaşının giderek daha da küçüldüğü söylenebilir. İngiltere için geçerli olan bu gözlemler, diğer Batı ülkeleri için de geçerlidir.
Ülkemizde durum biraz daha farklıdır: kırsal kesimlerde evlilikler zaten oldukça küçük yaşlarda olmaktadır. Ancak bu, bir "cinsel özgürleşme" belirtisi olarak görülemez. Tam tersine, çok genç yaştaki kızlar çoğunlukla kendi onayları alınmadan evlenmeye zorlanmaktadır.

Buna karşılık, kentlerde evlilikler genellikle 20 yaşından sonra olduğu için Batı'da elde edilmiş istatistiklerle bir karşılaştırma yapma olanağı bulunabilir. Sağlam, bilimsel veriler bulunmamasına rağmen Türkiye'de genç kızlar için evlilik öncesi cinsel birleşme oranının bir yirmi yıl öncesine göre hayli arttığına inanılabilir. Bu, cinsel özgürleşme atmosferinin bir sonucu olduğu kadar, evlilik yaşının yükselmesine de bağlıdır. Önemli bir etken de, doğum kontrol yöntemlerinin gelişmesidir. Genç erkekler içinse böyle bir sorun zaten yoktur: onlar, lise çağından başlayarak, cinsel ilişkide bulunmaya, bunun için genelevlere gitmeye teşvik edilmektedir.

Ortaya attığı görüşlerle tartışmalara yol açan İngiliz eğitimcisi A.S. Neill, kendi okulundaki öğrencilere doğum kontrol araçları sağlanmamasının tek nedeninin yasaların böyle bir şeye izin vermemesi olduğunu söylemiştir. Neill'e göre, çocuklara cinsel yönleriyle ilgili bir utanç duygusu aşılanmasının ve arzu ettikleri zaman cinsel faaliyette bulunmalarına olanak verilmemesinin sonucunda, ortaya eksik ve mutsuz yetişkinler çıkmaktadır. Buna karşılık, Neill'i eleştiren başka eğitimciler de, fiziksel gelişme ile ruhsal ve zihinsel gelişmenin iki farklı olgu olduğunu ileri sürmektedir. Bunlara göre, çocuklara seksle ilgili bir suçluluk ve utanç duygusu aşılanması elbette yanlıştır ama, erken yaşta cinsel faaliyete geçmeye teşvik edilmeleri de doğru değildir.

Kuşkusuz, bir insanın cinsel yaşamına belli bir zihinsel olgunluk düzeyinde başlaması, daha sonra cinselliğin bedensel ve ruhsal yönlerini daha iyi bütünleştirmesine yardım edecektir. Ama sorun, bu olgunluk düzeyinin nasıl saptanacağıdır . Üstelik, cinsel deneyin kendisi de kişinin olgunlaşmasına katkıda bulunur. Yine de, olgunluğun bir ölçütünün kişinin cinsel eşine karşı tutumu olduğunu kabul edebiliriz: eğer genç kız ya da erkek, karşısındaki kişiyi sevebiliyor, ona değer veriyor, onun kaygı ve sevinçlerini paylaşabiliyorsa, ve en önemlisi, ilişkisinin sorumluluğunu üstlenebiliyorsa o zaman cinsel yaşamın ağırlığını da kaldırabilecek demektir.

Bugünün anne ve babaları, çocuklarının cinsel deneylerini yasaklayarak önüne geçilmez bir gelişimi durdurmaya çalışmak yerine, kurdukları ilişkilerde karşılıklı sevgi, şefkat ve sorumluluk gibi şeylere dikkat etmeyi öğretmelidirler. Cinsel yönlerinin görmezden gelindiği ya da bastırıldığı bir ortamda yaşayan gençlerin ilk cinsel deneyleri, çoğu zaman olumsuz koşullarda ve tatsız bir biçimde gerçekleşir. Buna karşılık cinsellikleri herhangi bir dış müdahaleden uzak, doğal bir biçimde gelişmiş kişiler ilk ilişkilerine de rahat ve güvenle girerler.

Uyarım Bölgeleri

Cinsel birleşmenin ön şartı olan cinsel uyarım veya cinsel coşkulanma kavramını tanımlamak pek kolay değildir. Genellikle birlikte görüldükleri halde ve ilk bakışta birbirlerini çağrıştırmalarına rağmen uyarılma, erkekteki sertleşmeyle kadındaki ıslanma olgularından ayrı birşeydir.

Uyarılma, duygularla bağlantılı olarak erkek ve kadın vücutlarının cinsel temas için birleşebilir duruma gelmesi sürecidir. Bu süreç içinde vücutta önemli değişiklikler ortaya çıkar. Penisin sertleşmesi ve dölyolunun ıslanması bunlardan en belirgin olanlarıdır. Ama aslında bu değişiklikler, söz konusu sürecin ancak sonucudur. Dolayısıyla cinsel uyarılmada ya da coşkulanmada temel olan, söz konusu değişikliklerden çok bir sevgiliye beslenen çekilme duygusudur. Bu duygu, daha soyut bir şekilde belirli birini düşünmeden yalnızca o cazibeye ve arzuya kapılarak da yaşanabilir.

Erkek de kadın da doğrudan bir fiziksel temas olmaksızın coşkulanabilirler. Karşı cinsten birinin dahil olduğu erotik bir durum da uyarıcı olabilir. Keza bazı insanların belirli bir melodiyi duyduklarında ya da kokuyu aldıklarında coşkulandıkları bir gerçektir. Fiziksel temas bulunmadan coşkulanma, yani psikolojik uyarılma, erkeklerde daha yaygındır. Kinsey, bu amaçla incelediği bir grupta erkeklerin % 62'sine karşılık kadınların ancak % 14'ünün striptease seyrederken coşkulandığını belirlemiştir. Cinsel ilişkiyi çizgi veya resim olarak görmekle erkeklerin % 77'si cinsel uyarım duydukları halde 'kadınların yalnızca % 32'si coşkulanmış, hatta çoğu bundan rahatsız olduklarını söylemişlerdir. Başka insanları cinsel eylem içinde seyretmiş olan erkeklerin çoğu coşkulandıklarını bildirirken, kadınlardan rahatsız olmayanlar bile ancak kayıtsız kaldıklarını belirtmişlerdir.

Bu oranlar, erkeklerin psikolojik uyarımlara olan bağımlılıklarını göstermekten öte, hiç tanımadıkları bir kadına, hatta genel anlamda kadınlara bakarak veya onları düşünerek ya da kişilerin belirsiz olduğu bir cinsel ilişki anını izleyerek ya da kafasında kurarak coşkulandığını göstermektedir. Bu erkek ve kadın cinsellikleri arasındaki farklılığı yansıtmaktan öteye bir anlam taşımaz. Gerçekten, başka alanlarda da ortaya çıktığı üzere iki cins arasında bir yaklaşım farkı bulunduğu kuşku götürmez. Ancak bu farkı açıklamak için yapılan önermelerin çoğu tatmin edici değildir.

Örneğin bazılarına göre erkeğin cinsel dürtüleri kadınınkilerden daha güçlüdür. Bazıları cinsler arasındaki farklılığı, kadının doğuştan daha ahlaklı olmasına bağlarlar. Bazıları ise farklılığın, her iki cinsin üremedeki rollerinden kaynaklandığını savunurlar ya da fizyolojik yapılarından dolayı olduğunu ileri sürerler. Sonuç olarak, cinsel bilimcilerin hepsi, genellikle erkeklerin cinsel fanteziye yani cinsel düşlere ve düşünceye kadından daha yatkın olduğunu söylemekle birlikte, bunun nedenleri konusunda ortak bir görüşe sahip değildirler. Zaten eşler açısından önemli olan bu gerçeğin bilinmesi ve böylece gereksiz kuşku ve huzursuzlukların önlenmesidir.

Kinsey, kocalarının pornografik resimler biriktirdiğini keşfedince boşanmak için mahkemeye başvuran kadınlardan bahsetmekte ve bu durumları insan cinselliğine ait temel gerçeklerin bilinmemesinin üzücü sonuçlarına örnek olarak vermektedir. Fiziksel temasa dayanan coşkulanma açısından da kadın ve erkek arasında belirli farklar bulunur. Cinsel uyarım sırasında vücudun bazı noktaları diğerlerine oranla çok daha fazla duyarlılaşırlar. Bunlara uyarım bölgeleri denir. Bunların dokunulması veya öpülmesi, belli koşullarda eşleri orgazma götürebilir. Bu kadar olmasa bile, uyarım bölgeleriyle temasın cinsel tepkilerde bir yükselişe yol açtığı kesindir.

Aşk oyunlarının başlangıcında ilk keşfedilen bölgeler, her iki cinste de dudaklar, boynun arkası ve yanlarıyla kulaklar, erkeklerde ayrıca kuyruksokumudur. Bunlar, ikincil uyarım

bölgeleri olarak bilinirler. Göğüsler, kalçalar, bacak ve ayaklar bu gruba girerler. Aşk oyunlarının daha ileri aşamalarında birincil uyarım bölgelerine sıra gelir. Bunlar, erkekte penis, erbezleri ve perine (apış arası), kadında ise toplu olarak "vulva" diye adlandırılan dış cinsel organlar bölgesidir. Özellikle leğen kemiğinin üzerindeki tüylerle kaplı deri ile dış dudaklar, "vulva"nın çok duyarlı alanlarıdır.

Ancak kadının cinsel organlarının en duyarlı olanı ve orgazm tepkisinin temel kaynağı, "vulva"nın ön tarafında ve iç dudaklar arasında korunmuş bir şekilde bulunan "klitoris"dir. Klitoris de penis gibi sertleşme yeteneğine sahiptir.
Uyumlu bir cinsel beraberlik açısından eşlerin yalnızca uyarım sağlayan bölgeleri keşfetmeleri yeterli değildir; ne tür uyarılmadan hoşlandıklarını da araştırmalıdırlar. Pratik içinde taraflar, çeşitli bölgelerin yumuşak mı, yoksa sert mi okşanmasının, öpülmesi mi yoksa incitilmesinin mi daha fazla hoşa gittiğini anlamaya çalışmalıdırlar.

Cinsel birleşmenin ön oyunlarında her iki eş için de ilk hedef, ikincil uyarım bölgelerinin uyarılması olur. "Necking", "Petting" gibi aşk oyunları, doğrudan birleşmeye geçmeksizin ikincil uyarım bölgeleri üzerine yoğunlaşarak gerçekleştirilen cinsel temas türleridir.

ÜREME SAĞLIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Yapılan çalışmalarda çiftlerin yaşam tarzının, alışkanlıklarının ve çevresel faktörlerin üreme sağlığını etkilediği bulunmuştur.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda üreme sağlığını olumsuz etkileyebileceği gösterilen bazı faktörlerden aşağıda bahsedilmiştir.

Uçak yolculuğu; Çok sik uçak yolculuğu yapan kişilerde özellikle hava yolları personelinde atmosfer radyasyonu maruz kalmaktan dolayı bazı bozukluklar tespit edilmiştir. Hosteslerde yumurtlama bozuklukları ve düşük, erkek personelde ise sperm sayısında azalma, anormal yapıdaki spermlerin oranında artış ve spermin yumurtayı dölleme yeteneğinde azalma tespit edilmiştir.

Alkol tüketimi; Alkol kadınlarda adet düzensizliklerine, erkeklerde ise hormonal bozukluklara, testosteron (erkeklik hormonu) düzeyinde azalmaya, sperm sayısında azalma ve anormal yapıdaki spermlerin oranında artmaya neden olduğu belirlenmiştir. Erkeklerde fazla alkol tüketimi kısırlık yanında iktidarsızlığa da neden olmaktadır.

Sigara; Sigara içen kadınların gebe kalabilmeleri için geçen sürenin uzadığı, ve gebe kalma olasılıklarının azaldığı, dış gebelik oranının arttığı gösterilmiştir. Erkeklerde ise sperm sayısında ve normal yapıdaki spermlerde, hareketli sperm oranında ve spermin yumurtayı dölleme yeteneğinde azalma görülmektedir.

İlaçlar; Keyif verme amacı ile kullanılan kokain, eroin, LSD, vb gibi maddeler cinsel fonksiyon bozukluklarına, hormonal değişikliklere ve kısırlığa neden olur.

Renkli televizyon ve bilgisayar terminalleri; Yaydıkları radyasyon nedeni ile üreme sağlığını olumsuz etkilerler. Televizyon seyrederken televizyondan mümkün olduğu kadar uzak oturmak, ve bilgisayarların arka ve yan taraflarından uzak durmak gerekir.

X ışınları; X ışınları yumurta ve spermin içerdiği genetik materyalde değişikliklere, doğumsal anomalilere, düşüklere ve kısırlığa neden olur

Temizlik maddeleri ve haşereleri yok etmede kullanılan maddeler; Ev temizliğinde kullanılan deterjanların bir çoğu özellikle benzen, petrol ürünleri ve formaldehit içerenler

zararlıdır. Bunlar kullanılırken çok dikkatli olunması gerekir. Haşereler ve bitkileri zararlı böceklerden korumak için kullanılan kimyasal maddeler anormal hücre bölünmesine ve genetik bozukluklara neden olabilir. Sebze ve meyvelerin çok iyi yıkandıktan sonra yenmesi ve bu ilaçların uygulandığı yerlerden uzak durulması gerekir.

Vücut geliştirme amacı ile kullanılan maddeler; Özellikle sporcular tarafından kullanılan bu maddeler kadınlarda adet düzensizliklerine, yumurtlama bozukluklarına, adetin kesilmesine ve kısırlığa, erkeklerde ise testislerin küçülmesine, sperm sayısında ve üretiminde azalmaya neden olur.

Tüm bu maddelerden gençlikten itibaren uzak durarak üreme sağlığınızı koruyabilirsiniz. Son yıllarda gerçekleşen gelişmeler sayesinde çiftlerin çoğu sağlıklı çocuk sahibi olabilmektedir. Çiftler vakit kaybetmeden bu konudaki gelişmiş merkezlere başvurarak gerekli incelemeler yapıldıktan sonra kendileri için uygun görülen tedavi yöntemini uygulamalıdır.

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, genellikle cinsel ilişki yoluyla insandan insana bulaşan mikroorganizmaların (mikrop) neden olduğu genital yol (üreme organları) enfeksiyonlarıdır.

Dünyada görülme sıklığı nedir ?

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, dünyanın pek çok bölgesinde büyük önemi olan bir halk sağlığı sorunudur. Sorunun gerçek boyutları birçok ülkede tam olarak bilinmemektedir. Ancak her yıl dünyada 250 milyondan fazla kişinin cinsel ilişki ile bulaşan bir hastalığa yakalandığı tahmin edilmektedir.

Neden önemli halk sağlığı sorunudur ?

Sık görülmelerinin yanında, erken tanı ve tedavi uygulanmadığı takdirde bu hastalıkların neden olduğu ek bazı sağlık sorunları ile de karşılaşılmaktadır. Bu hastalıklar, cinsel eşlerden sadece birinin sağlık sorunu değildir. Korunmasız cinsel ilişki (kondom kullanmama) hastalığın sağlam eşe de bulaşmasına neden olur. Bunun yanında, tedavisi yapılmamış cinsel yolla bulaşan bir hastalığı olan hamile kadınların, doğum öncesi veya hemen doğum sonrası dönemde bebekleri de risk altındadır.
Kadın veya erkekte kısırlık, düşük, yeni doğan bebeklerde görülen bazı enfeksiyonlar, dış gebelik, genital organ kanserleri ve ölüm cinsel yolla bulaşan hastalıkların neden olduğu sağlık sorunlarındandır.
Cinsel yolla bulaşan hastalığı olanların HIV (AIDS virüsü) ile enfekte olma olasılığı daha yüksektir. Bu grup hastalığın tıbbi önemi yanında, gerek sosyal gerekse ekonomik olumsuz etkileri de gözlenmektedir.

Kan yoluyla da bulaşabilir mi ?

HIV (AIDS virüsü), hepatit B virüsü ve frengi mikrobu kanda da bulunduğundan cinsel ilişki dışında kan yolu ile de bulaşabilen hastalıklardır. Bulaşmada kontrolsüz kan nakli, steril (mikroplardan arındırılmış) olmayan şırınga ve iğneler, kesici ve delici aletler de rol oynar. Damar içi uyuşturucu bağımlılarının kullandıkları şırınga ve iğneler ile bu hastalıkların bulaşma riski vardır.

Hangileri anneden bebeğine bulaşabilir ?

HIV enfeksiyonu, hepatit B, sifiliz (frengi), gonore (bel soğukluğu), herpes ve klamidyoz

adı verilen hastalıklar gebelik süresince veya doğum sırasında anneden bebeğine bulaşabilir.

Belirtiler ne zaman ortaya çıkar ?

Cinsel yolla bulaşan hastalıklarda bazen belirti yoktur ya da kişiyi rahatsız etmeyecek kadar hafif belirtileri olabilir. Özellikle kadınlarda bazen hiç belirti görülmez. Ancak, tedavi edilmediği sürece, belirtisiz enfeksiyonu olanlar, bilmeden hastalığı başkalarına bulaştırırlar.
Cinsel temastan sonra hastalık belirtilerinin ortaya çıkması için geçen süre (kuluçka süresi) hastalıktan hastalığa farklıdır. Bu süre günler (Bel Soğukluğu), haftalar (Klamidyoz, Hepatit B), aylar (frengi) ya da yıllar (AIDS) olabilir.

En sık rastlanılan belirtileri nelerdir ?

- Cinsel organlardan akıntı veya cerahat gelmesi: Kadınlarda vaginada bazen normalde bulunan akıntı fazlalaşır. Akıntı su gibi, süt gibi, sarı veya yeşil renkte olabilir. Bazen fena kokuludur.
- Cinsel ilişki sonrası kanama,
- İdrar yaparken yanma, sızı, sık sık az miktarda idrara çıkma
- Cinsel organ ve çevresinde kaşıntı,
- Peniste (erkek cinsel organı), vajinada (hazne) kabarcık, yara, siğil ve kızartı,
- Kasık lenf bezlerinde şişlik,
- Testislerden (haya) bir veya ikisinde birden ağrı,
- Karın ağrısı.

Kendinizde bu tür bir hastalık olduğundan kuşkulanıyor musunuz ?

Cinsel yolla bulaşan hastalıkların tanısı hekim tarafından konabilir. Yukarıdaki belirtiler cinsel yolla bulaşan hastalıklara işaret edebilir.
Hekim önerisi olmadan ilaç kullanmayınız !
Cinsel yolla bulaşan hastalık belirtilerinden kuşkulandığınızda hekime başvurunuz.
Cinsel eşinizin de muayene ve gerekirse tedavisini yaptırınız.

Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklardan Nasıl Korunulur?

- Cinsel ilişkide kondom kullanınız.
- Cinsel eş sayısının artmasının, hastalık bulaşma riskini de arttırdığını unutmayınız.
- Hastalık belirtisi olmadan da bulaşma olabileceğini unutmayınız.
- Alkol ve uyuşturucunun doğru ve sağlıklı düşünmeyi engelleyerek, cinsel ilişki sırasında olumsuz davranışlara neden olabileceğini belleğinizden çıkarmayınız.
- Size nakledilecek kanda gerekli testlerin yapılıp yapılmadığını sorunuz.
- Başkalarının kullandığı şırınga ve iğneyi kullanmayınız. Bir defa kullanılıp atılan şırınga ve iğne kullanılmasını isteyiniz.
- Hamile kadınsanız, doğum öncesi dönemde düzenli sağlık kontrollerinizi yaptırınız.

Hangi Hastalıklar Cinsel İlişki Yoluyla Bulaşabilir ?
Bugün için 40' dan fazla cinsel yolla bulaşan hastalık bilinmektedir. En sık rastlanılanları:

HIV Enfeksiyonu (AIDS)
Hepatit B
Bel Soğukluğu (Gonore)
Frengi
Klamidyoz
Kandidiyazis
Trikomoniyazis
Yumuşak Şankır
Granuloma Inguinale
Genital Herpes
Lenfogranuloma Venerium

İşte cinsel gücü arttıran bitkiler

Bazı bitkiler, erkeklerde hormonlar üzerinde olumlu etki yaparak cinsel arzuyu ve gücü arttırıyor. Maydonoz, kereviz, sivri biber, kırmızı biber, nane.... Uzmanlara göre, erkek hormonlarını çalıştıran ve cinsel isteği artıran bitkiler şunlar:

Kuşdili:
Tüm salgı bezlerini dengeli bir şekilde çalıştırır. Erkeklerde de kadınlarda olduğu gibi cinsel iktidarsızlığı giderir. Maydanoz: Bedeni yorgunluk ve ruhi bunalımı giderir. Erkeklerde cinsel gücü arttırır.
Nane:
Cinsel isteği çok arttırır. Erkekte psikolojik iktidarsızlığı giderir.
Tarçın:
Cinsel isteği çok arttırır.
Zencefil:
Tüm vücudu uyararak bedeni ve zihni çalışma gücünü artırır. Erkekte cinsel gücü ve isteği artırır.
Kekik:
Vücudun savunma gücünü ve erkekte cinsel arzuyu artırır.
Kişniş:
Erkeklerde cinsel arzuyu artırır. Günde bir kahve kaşığı kullanılır. Sinir sistemine de çok yararlıdır. Et yemeklerine veya yemeklerde soslara konur. Bir bardak sıcak suya yarım kahve kaşığı kişniş karıştırılıp, yemek üzerine içilebilir.
Vanilya:
Çeşitli sebeplerle (Ruhi ve Bedeni zayıflık) erkeklerde görülen cinsel iktidarsızlığı giderir ve onlara cinsel güç kazandırır. Pasta ve sütlü tatlılarda kullanılır.
Kırmızı biber:
Cinsel isteği çok artırır. Ancak damar sertliği, üre ve tansiyonu olanlar yememelidir.
Sivri biber:
Bol miktarda C, P, K vitamini içerir. Erkeklerde cinsel isteği artırır.
Hardal:
Cinsel arzuyu artırmanın yanı sıra sinirleri kuvvetlendirir. Ancak midesi hassas olanlar, karaciğer, damar setliği ve tansiyonu olanlar kullanmamalıdır veya çok az almalıdır.
Kereviz:
Çeşitli iç salgı bezlerine tesir eder ve onların faaliyetlerini artırır. Erkeklerde cinsel faaliyeti çok arttırarak vakitsiz iktidarsızlığı önler.
Ayçiçeği:
Bol protein ihtiva eder, içeriğinde fazla miktarda E vitamini vardır. İktidarsızlığa engel olur. Kalp ve sinir hastalıklarını önler. Cinsel arzuyu artırır.
Greyfurt:
Vücuda gençlik ve dinçlik verir. Sabah kahvaltıda bir bardak içilmesi tavsiye edilir. Ülseri ve tansiyonu olanlara tavsiye edilmez.
Çam fıstığı:
Bol E vitamini vardır. Cinsel tükenme ve buna bağlı olarak ruhi çöküntü ve kalp rahatsızlıklarını geçirir.
Antep fıstığı:
Protein ve bol E vitamini ihtiva eder. Cinsel arzuyu uyarır.
Susam:
Cinsel isteği artırır.

Egzersiz cinsel sağlığı koruyor

Günlük egzersizin, kalp sağlığını koruduğu gibi cinsel sağlığı da koruduğu belirlendi. ABD'de yapılan yeni araştırmalar, egzersizin kan basıncını artırdığı ve ereksiyon riski sorununu azalttığını ortaya koydu. Bilim adamları, egzersizin vücudun bütün bölgelerinde kan basıncını artırarak vücuttaki kan dolaşımını normale çevirdiğini, günlük 3 kilometre yürüyüşle, ereksiyon sorununun çözülebileceğini kaydediyor.

Yapılacak yürüyüşün "canlı" olması gerektiğini belirten uzmanlar, sağlık sorunu olan kişilerin, hızlarını doktorun önerilerine göre ayarlamaları gerektiğini vurguluyor.

New England Araştırma Enstitüsü'nde yapılan araştırmalarda, sigara ve alkol kullanımının ereksiyon sorunu üzerinde bir etkisinin bulunmadığı saptandı. Araştırmacılar, sigara ve alkol kullanımını azaltmakla ereksiyon sorununun çözülmediğini belirtiyor.

Bilim adamları, sadece fiziksel aktivitenin seks yaşamında ve ereksiyon sorununda çok önemli rol oynadığını, bunu sosyal yaşam şeklinin de desteklediğini kaydediyor.

Yedi asırlık seks tavsiyeleri

Şeyh El Nefzavi'nin 700 yıl önce yazdığı "Kokulu Bahçe", o dönemdeki cinsellik hakkında derin malumat sunuyor.Şeyh El Nefzavi'nin 1394-1433 yılları arasında yazdığı "Kokulu Bahçe" adlı kitap, Müslümanlığın en ünlü seksoloji kitabı olarak biliniyor.

Tunus Sultanı Abdül Aziz'in veziri Muhammed bin Uane ez Zonavui'nin isteği üzerine hazırlanan kitap "Binbir Gece Masalları" yazarı Lady Burton'u bile etkisi altına almış ve 1850 yılında bir Fransız subay tarafından Fransızca'ya çevrilmiş.

Değişen bir şey yok

Arapların cinsel hayatı konusunda tek kaynak gösterilen kitap, 19. yüzyılın sonlarına doğru Avrupalı yazarlarca keşfedildi. Birçok dilin ardından 1970 yılında Başak Yayınevi tarafından Seks Romanları Serisi bünyesinde yayımlandı. Faruk Ülkü tarafından Fransızca'dan tercüme edilen kitabın kapağında "Cinsi aşk bahsinde yazılmış büyük Arap seksoloji şaheseri" ifadesi yer alıyor. İçinde ise 14'üncü yüzyılın sonlarına o dönemde cinsel ilişkideki ayrıntılar en açık şekilde anlatılıyor.

"Ey Vezirim" hitabıyla başlayan kitap önce kadını tarif ediyor:

"Yuvarlak belini, güzel göbeğini, şahane sırtını, dolgun kalçalarla birbirine bağladıktan sonra bütün bu harikaların arasına, o oyun ya da savaş alanını yerleştirdi." Ardından mükemmel bir erkeğin tarifi yapılıyor, "Geniş omuzlu, dolgun kalçalı olmalı ve boşalma anını ayarlamayı olduğu gibi, organını yeniden aşka hazırlama yollarını da bilmelidir. Organın kadını tatmin için en çok on iki parmak ya da üç el toplamı, en az altı parmak ya da bir buçuk el toplamı boyunda olması gerekir."

Karnınız tok olmamalı

Yazar ideal bir cinsel birleşmenin nasıl olması gerektiğini ise şu şekilde tarif ediyor; "Bilin ki ey Vezir! Bir kadınla beraber olmak istediğinizde birleşmeniz iyi ve sıhhate faydalı olsun derseniz, midenizi fazla yiyecek ve içecek ile doldurmamalısınız. Böyle durumda belinizde

tutukluk, idrarınızı tutamama ve göz zafiyeti tehlikesi yaşarsınız. Tam birleşme anında onunla oynaşınız. Yanaklarını öperek, dudaklarını ve göğüslerini emerek onu heyecanlandırabilirsiniz. Öpüşmeler, ısırmalar, göğüsleri okşamalar, kucaklaşmalar ağız ve dilin hareketleri zevki uzatabilecek, artırabilecek en güzel şeylerdir, inan bana."

Kitapta ayrıca 11 değişik cinsel birleşme tarifi yapılıyor. Bunun dışında Hintliler tarafından uygulanan 24 ayrı birleşmeden de söz ediliyor. Hepsine ayrı ayrı isimler veren yazar vezirine seslenerek şöyle diyor:
"Siz de deneyin değişik durumları. Her kadın şahsen en zevk aldığını seçecektir."

Doğal viagralar

Cinsel birleşme zevkini daha da artırmak için 6 yol bulunduğunu belirten yazar, bunları şöyle sıralıyor:
"Güçlü bir aşk ateşi, erkek gücü, çok arzu edilen bir sevginin varlığı, yüz güzelliği, tahrik eden yiyecek ve içecekler."

Yazar ayrıca cinsel gücü artırıcı ilaçların da tarifini yapıyor:

"Sakız ağacının meyvelerini ezip, bal ve zeytinyağı ile iyice karıştırdıktan sonra sabahları yataktan kalkar kalkmaz kullanın. Devenin hörgücünde bulunan yağı alıp sevişmeye başlamadan o yağı sürünce faydasını görecek, kadınların da hoşlanacağını öğreneceksiniz. Yeşil bezelye, soğanla iyice kaynatılır, tarçın, zencefil ve kakule tozu serpilerek dövülür. Böylece sevişme gücünü çoğaltacak başka bir ilaç daha elde edilir."

Hint usulü birleşmeler

"Kokulu Bahçe"de özellikle Hintler tarafından uygulanan bazı cinsel birleşme pozisyonları da yer alıyor.

• **Dok el ovted (Çivileme):** Kadın bacakları ile erkeğin belini sarar sıkıca, arkasını bir yere dayayıp kolları ile erkeğin boynuna sarılır.

• **Nik el haddadi (Demirci biçimi):** Kadın, kalçalarının altına bir yastık koyarak sırtüstü uzanır ve dizlerini göğsüne çeker.

• **Haşu en nikanuk (Devekuşu kuyruğu):** Kadın sırtüstü yatağa uzanır, erkek onun önünde diz çöker ve sadece başı ve omuzları yatağa değecek şekilde bacaklarını kaldırır kadının; duhulden sonra bacakları ile boynunu kavramış olan kadının kalçalarını kavrayarak aşağı yukarı oynatır.

Çok seviş uzun yaşa...

"Uzun yaşam profesörü" Robert Butler, sihirli formülü açıkladı: Sağlıklı beslenin, bol bol sevişin."Hızlı yaşa genç öl" sözüne alternatif: "Sağlıklı yaşa, çok seviş, yaşlı öl." Uluslararası Uzun Yaşam Merkezi Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Robert Butler, uzun yaşamak isteyenlere sevişmeyi önerdi. Aşk ve sevginin insana büyük bir enerji verdiğini anlatan Butler, yalnız kalmanın insanı her açıdan yıprattığını açıkladı.

Stres ve sigara yasak! Kemer Country Club'ta uzun yaşam konulu bir seminer veren Butler, sihirli formülünü şöyle açıkladı: "Spor yapın, sağlıklı beslenin ve bol bol sevişin." Cebinde taşıdığı diji walker'ı gösteren Butler, "Bu alet benim adımlarımı sayıyor. Her gün 10 bin adım yürümem gerekiyor. Bu benim yaşam kaynağım. Sağlık çok önemli. Sigaradan uzak durmak, stresi azaltmak şart" diye konuştu.

60'tan sonra seks başkadır! Ekonomik krizle kendimizi yıpratmamamızı öğütleyen Butler, şöyle konuştu: "1930'da Amerika'da çok daha büyük bir kriz yaşandı. Ülkenin yüzde 25'i işsizdi. Türkiye'de durumun bu kadar kötü olduğunu zannetmiyorum. Uzun yaşamak istiyorsanız psikolojik dengenizi de korumanız gerekir."

Olgunluk döneminde yaşam bitmiyor diyen Butler sözlerini şöyle bitirdi: "Özellikle 60 yaş sonrası cinsellik yetişkinler için büyük önem taşıyor."

Erken boşalma mı, gecikme mi?

Madalyonun iki yüzü: biri erken boşalma, diğeri tam tersine gecikme.

Her ne kadar ikincisi eşlerin tercih ettiği bir durum olmasına rağmen, her ikisi de birer cinsel fonksiyon bozukluğu ve tedavi edilmeleri gerek.

İki problemin kökeninde yatan nedenler farklılık gösteriyor. Erken boşalma, çoğu zaman endişe, heyecan gibi hislerin o anda yoğun olarak duyulması nedeniyle ortaya çıkıyor. Gecikme sorununda ise bazı ilaçların kullanılması etken olabiliyor ama çoğu zaman esas sebep kişinin fazla kontrollü davranması ve kendini rahat bırakmaması.

Erken boşalma durumunda...

Bu durum için elbette yapılacaklar var hatta konunun uzmanları bunları terapiden daha çok erotik oyunlara benzetiyorlar. Konunun esası erkeğin geri dönülmez noktaya gelmeden kendini tutması ve geri çekmesi, bu şekilde ilişkinin süresini uzatması. Aşağıdaki yöntemler de bu esasa dayanıyor.

1. Başla-Dur
Bu teknikte esas boşalmadan hemen önce ilişkiye 15 dakika ara verilmesi. Böylece ilişki süresinin uzatılması.
2. Sıkma tekniği
Bu teknikte boşalmaya yakın zamanda penis ucunun baş ve işaret parmaklarıyla kuvvetli bir şekilde sıkmak gerekiyor. Zamanla bunu partneri de uygulayabilir. Bu egzersize 5-6 ay boyunca haftada bir kez uygulanmalı.

Ya hızlandırmak için?

1. Partnerin desteği
Ön sevişme kısmı rahatça uzun tutulabilir. Bu sırada erkeğin uyarılması ihmal edilmemelidir.
2. Erotik yayınlar
Erotik yayınlar da bu durumdaki çiftlere yardımcı olabilir.

19 Aralık 2001

Cinsel yaşantınızın başarılı olması için...

Kendini daha çekici ve güzel hisseden kişi, vücuduyla barışık oluyor, utangaçlığını ya da korkularını bir kenara bırakarak cinsel yaşamda daha aktif bir rol üstleniyor.

O halde, zaman kaybetmeden vücudunuzu yeniden formuna kavuşturmak için düzenli olarak spor yapmaya başlayın.

Mutluluk hormonları devrede!

Modern çağın yarattığı stres dolu ortam, özellikle şehirde yaşayan insanlarda cinsel fonksiyon bozukluğunun daha sık görülmesine yol açıyor. Spor yaparken vücuttaki çeşitli stres hormonlarının üretimi yavaşlıyor.. Yapılan araştırmalara göre, düzenli spor yaşamı olan kişilerle, düzenli spor yapmayan kişiler arasında cinsel performans ve cinsel tatmin açısından oldukça büyük farklılıklar var.

Ereksiyonun kalitesini artırıyor

Diyabet, kalp ve damar hastalıkları, yüksek tansiyon gibi genel sağlığı bozan her türlü etken, dolaylı ya da doğrudan cinsel sağlığı da olumsuz yönde etkiliyor.Kandaki yağ ve kolestrol değerleri yükselince damar sertliği gelişebiliyor. Bu sorunun etkisi altında kalan erkeklerde sertleşme sorunu, yani ereksiyon bozukluğu en sık görülen problemi oluşturuyor. Spor, vücutta doku kanlanmasını ve oksijen alımını artırarak ereksiyon kalitesine katkıda bulunuyor.

Cinsel yaşantının başarılı olması, öncelikle fiziksel ve ruhsal bütünlük, özgüvenin bulunması ve hormonal seviyenin normal değerlerde olmasıyla paralellik gösterir. Bu seviyeyi düzenli.

Sağlıklı bir cinsel yaşam için herkesin kolaylıkla uygulayabileceği en etkili egzersiz türü ise; **hızlı ve tempolu** bir şekilde yürümek.

26 Aralık 2003

Aşamalarıyla kadında orgazmı tanıyın!

İnsan beyni seksüel uyarıları duyu organları vasıtası ile alır, işler ve öğrenilmiş tecrübelerin ışığında gövdenin cevap vermesini sağlar.

Orgazm tamamı ile beyin ve vücudun birarada hareket etmesi ile ilişkili bir olay. Beyindeki seksüel uyarı görme (partneri çıplak olarak görme), dokunma, işitme (partnerin sesini duyma), koku gibi duyusal faktörler veya düşünce (seksüel fantazi) ile başlayabilir.

Beyin ve vücut seksüel uyarılmayı ayrı ayrı başarabilmelerine rağmen orgazm ancak bunların birarada hareket etmeleri ile gerçekleşebilir.

Kadınlarda sadece düşünce yolu ile hiçbir fiziksel temas olmadan orgazm yaşanabilir ancak bu durumda da beynin ürettiği orgazmı vücüt yaşamaktadır.

Doğum esnasında bile bu uyarıların bulumasına rağmen orgazmın olmaması bu hadisenin zihinsel yönünü işaret etmekte ve daha ziyade öğrenilmiş bir fonksiyon olduğunu düşündürmektedir.

Orgazm bazı yazarlara göre sadece cinsel bir zevk değil gebeliğin oluşmasında etkin rol oynayan bir faktördür. Bu yazarlara göre rahim kasılmaları spermlerin tubalara daha kolay ulaşmasını sağlar.

Kadında orgazm 4 aşamada incelenir.

1. Uyarılma fazı: Seksüle uyarılmanın ilk belirtisi memelere ve genital organlara giden kan miktarında artma ve göllenmedir.Bu göllenme vajinal dokuların arasına sıvı sızmasına ve bu sayede vajinal sekresyonda artış ve ıslanmaya neden olur. Benzer şekilde meme uçları biriken kana bağlı olarak belirginleşir. Rahim yukarıya doğru çekilir, büyük dudaklar şişer ve açılır, klitoris kabarır.

Bu safhada olan olayların özetine bakacak olursak

- 10-30 saniye içinde vajinada ıslaklık başlar
- Vajinanın alt kısmı genişler
- Rahim ağzı ve rahim yukarı doğru çekilir
- Labialar düzleşir ve araları açılır
- Küçük dudaklar büyür
- Klitoris büyür
- Meme uçları kasların kasılması sonucu dikleşir
- Memelerin boyutları büyür.

2.Plato fazı: Bu faz esnasında vajinanın dış 1/3 kısmındaki kan göllenmesi nedeni ile vajinanın şekli değişir buna orgazmik platform adı verilir. Rahim iyice yukarıya doğru çekilir. Klitoris daha da belirginleşir ve büyük dudakların rengi koyulaşır.

Bu fazda olan olaylar

- Cinsel arzularda artış iyice belirginleşir
- Kan birikimine bağlı olarak vajinanın dış kısmı iyice şişer
- Vajen üst kısmı balonlaşır ve vajinada hafif bir ağrı olur
- Eğer uzun sürerse vajinal ıslaklık azalabilir
- Klitoris iyice şişer
- Küçük dudaklar normalin 2-3 katı büyür
- Dudakların açılması ile vajina girişi daha belirgin hale gelir
- Küçük dudakların rengi koyulaşır
- Memelerin uç kısmındki areola adı verilen koyu renkli alan belirginleşir.
- Emzirmemiş kadınlarda meme boyu %25 artar.
- %50-70 kadında ateş basması olur
- Kalp hızı artar
- Bacaklarda ve kalçalarda kasılmalar olur
- Kadının vücudu tam bir cinsel birleşmeye hazırdır.

3. Orgazmik faz: Kadın orgazmının en kısa süren fazıdır.Rahim, vajina ve anüsde eş zamanlı, ritmik düzenli kasılmalar olur.Bu kasılmalar 0.8-1 saniye aralıklarla gerçekleşir. Kadında bir orgazm esnasında bu türden 3-15 kasılma olur.

Orgazmik fazda

- Yukarıda belirtildiği gibi kasılmalar olur
- Ateş basması tüm vücuda yayılır
- Vücutta buluna hemen hemen bütün kaslar kasılır
- Orgazm esnasında kişinin beyin dalgalarında değişimler görülür
- Ürethradan (mesanenin dışa açıldığı yer) sıvı salgısı olur.Bazı yazarlar bunu kadının boşalması olarak tanımlar
- Kadının yüz kasları da kasılır ve sanci acı duyarmış gibi bir görüntü yaratır.
- Orgazmın tam zirve noktasında kadın vücudu kaskatı kesilir.

4. Çözülme fazı: Önceki fazlarda gerçekleşen değişimlerin normale dönme sürecidir.

- Eğer seksüel uyarı devam ederse kadın daha fazla sayıda orgazm yaşayabilir

- Vajina normal dinlenme halindeki durumuna döner
- Memeler, büyük ve küçük dudaklar ile rahim normal renk, boyut ve pozosiyonuna döner
- Klitoris ve meme uçları hassaslaşır ve ağrıya duyarlı bir hal alır.
- Ateş basması kaybolur.
- Hızlı soluk alıpverme ve terleme görülür
- Kalp hala daha hızlıdır

Kadınlar erkeklerden farklı olarak cinsel uyarı devam ettiği sürece ard arda orgazm olabilirler. Oysa erkeğin yeniden orgazm olabilmesi için yaklaşık 30 dakikalık bir süreye ihtiyacı vardır.

Orgazm olmamasına anorgazmi adı verilir. Bu durum anksiyeteye yol açar ve sonuçta kişinin kendi kendine olan saygısı yitirmesi ve depresyon ile sonuçlanabilir. Saf orgazmik disfonksiyon kadınlarda nadir olarak görülür.

Her ilişkide orgazm yaşanacak diye bir kural yoktur. Zaman zaman orgazm olmaması son derece normal bir durumdur. Orgazm olmaması ile breber cinsel isteksizlik ve disparonia olması önemlidir.

Eğer kişi partneri ile orgazm yaşayamıyor ise bu o kişiye karşı olan ilgi kaybından dolayı olabilir. Bu tür kişiler genelde başka bir partner veya mastürbasyon ile orgazma ulaşabilirler.

Orgazm bozuklukları 3 kategori altında incelenebilir:

1. Rastgele (Random) anorgazmi: Zaman zaman orgazm yaşanamaması.
2. Koital anorgazmi : Cinsel birleşmede orgazm olmaması ancak mastürbasyon vb. gibi yöntemler ile orgazma ulaşılması.
3. Erken orgazm: Kadınlarda çok nadir olarak görülür. Bu pekçok kadın için yakınılacak bir durum değildir. Çünkü kadınlar erkeklerden farklı olarak arka arkaya pekçok kez orgazm olabilirler.

Orgazm bozukluklarının %5'den daha azında altta yatan organik bir sebep bulunabilir. En sık karşımıza çıkan sebepler diabet, alkolizm, nörolojik bozukluklar ve nörolojik ilaç kullanımıdır.Psikolojik etkenler ise travma, problemli bir çocukluk geçirilmiş olması, düzenli ve sağlıklı bir aile yaşantısının olmamaması, ergenliğe geçiş döneminde problemli ve travmatik cinsel deneyimlerin yaşanması ve cinsel kimlik çatışmaları sayılabilir.

Peki orgazm kadının mutluluğu için gerekli midir ?

Özellikle ülkemizde milyonlarca kadın orgazmın ne olduğunu dahi bilmeden mutlu bir şekilde yaşamaktadır.Ancak eğer orgazmı yaşasalardı hayatları muhtemelen daha keyifli olacaktı. Orgazm normal bir vücut fonksiyonudur. Eğer kadın orgazm yaşamıyorsa ilişki sonrası kendini huzursuz hissedebilir. Çünkü pelvik organlarda toplanan kan rahatsızlık yaratabilir.Bazı yayınlarda orgazm yaşamadan cinsel ilişkiyi bitiren kadınlarda bel ve sırt ağrılarının görüldüğü bildirilmektedir.

Özellikle son zamanlarda gerek görsel gerekse yazılı basında konu ile ilgili haberlerin yer alması orgazmı bilmeyen kadınların aklını karıştırmaktadır. Sürekli duyduğu bu olayı yaşayamamanın getirdiği stres nedeni ile pekçok çiftin cinsel hayatları zedelemekte ve sonuçta olumsuz olaylar görülebilmektedir. Bu nedenle pekçok kadın orgazm olmasa bile orgazm taklidi yaparak partnerini kandırma yoluna gitmekte bu da olayı bir kısır döngüye sokmaktadır.

Orgazm problemi yaşayan kadınların bunu gurur meselesi yapmadan ilgili merkez ve kişilere müracaat etmeleri hem kendilerini hem de partnerlerini memnun edecek sonuçlar doğurabilecektir.

"Performans anksiyetesi" hakkında her şey

Performans anksiyetesi, cinsel yaşamlarında sorun yaşayan erkekler kadar kadınların da en büyük kaygılarından biri. Üstelik bu durumdan şikâyet eden kadınların sayısı hızla artıyor.

Kaynağında da büyük oranda orgazm olamama korkusu yatıyor. Bu sorunun üstesinden nasıl gelinir? İşte cevapları...

Cinsel yaşamda "performans anksiyetesi" denilince aklınıza ne geliyor? Erkeklerin ereksiyon sorunları üzerine duydukları kaygı mı? Yoksa, ön sevişme sırasında eşlerini tatmin edememe korkuları mı? Evet, cinsel yaşamda 'performans' denilince hep 'erkekler' geliyor aklımıza, değil mi? Ancak, bu kez konumuz erkeklerde değil, kadınlarda ortaya çıkan 'performans anksiyetesi'. 'Biz kadınların böyle bir sorunu yok ki?' demeyin. Bir düşünün bakalım. Örneğin, tek gecelik ilişkilerin hızla yayıldığı, çok eşliliğin daha çok tercih edildiği günümüzde, "kıyaslanma" kaygısına kapıldığınız olmadı mı hiç? Veya, orgazm sorunu yaşadığınızda, bir sonraki ilişkinizde "Ya, yine orgazm olamazsam" kaygısıyla ilişkiye başlayıp, aynı sorunla karşılaştığınız bir durum? Belki, siz bu kaygıların üzerinde pek fazla durmadığınız için cinsel yaşantınızda bir sorun yaşamıyor olabilirsiniz. Ancak, günümüzde pek çok kadın artık 'performans anksiyetesi'nden yakınıyor. Peki, kadınlar cinsel yaşamlarında ne zaman performans kaygısı taşıyorlar ve bu kaygılarından nasıl kurtulabilirler? Acıbadem Hastanesi Cinsel İşlev Bozuklukları Merkezi'nden Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Cem İncesu, kadınlarda ortaya çıkan 'performans anksiyetesi' üzerine bilinmesi gereken her şeyi sizler için anlattı. Gelelim, performans anksiyetesinin oluşma nedenlerine...

Uyarılma ve orgazm sorunu

Uyarılma ve orgazm güçlüğü, performans anksiyetesinin en önemli nedenlerinden birini oluşturuyor. Anatomik sorun, diyabet, koroner kalp hastalıkları gibi fiziksel sorunlar ya da psikolojik kökenli sorunlar, orgazm güçlüğüne yol açabiliyor. Bunların yanı sıra, kadının yeterli cinsel deneyimi olmaması, dikkatini cinsel ilişkiye verememesi veya partneri tarafından şu ya da bu nedenle yeterince uyarılamaması da beraberinde orgazm güçlüğünü getiriyor. Orgazm sorunu yaşayan kadında bir süre sonra olumsuz beklenti, yani 'Yine orgazm olamayacağım'kaygısı ortaya çıkmaya başlıyor. Bu durum bazen şiddetli boyutlara ulaşarak 'takıntıya' dönüşebiliyor. Kadının orgazma ulaşmasında sadece partnerinin dokunuşları yeterli gelmiyor. Aynı zamanda vajinal bölgesine yeterli düzeyde kanın ulaşması gerekiyor. Ancak, kadın çeşitli nedenlerden dolayı orgazm olmakta güçlük çektiğinde, stres devreye giriyor ve bu sorun karşısında vajinal bölgede kanlanmayı engelleyen 'adrenalin' hormonu salgılanmaya başlıyor. Bunun sonucunda, kadın yine orgazm olmakta güçlük çekiyor. Yani, bir kısırdöngü oluşmaya başlıyor.

Vajinismus

Vajinismus, pek çok kadının karşı karşıya kaldığı bir sorun. Öyle ki, ülkemizde cinsel terapi merkezlerine en sık başvurma nedenini oluşturuyor. 'Vajinismus', vajinal bölgedeki kasların kasılarak cinsel birleşmeyi engellemesiyle karakterize edilen bir hastalık. Bu hastalık kadınlarda da, performans anksiyetesine zemin hazırlayan bir diğer önemli unsuru oluşturuyor. Ancak vajinismus şikâyetinde performans anksiyetesi ön plana çıkmıyor. Çünkü vajinismus sorunundan yakınan kadın, her cinsel ilişki öncesinde 'Yine başarılı olamayacağım' kaygısıyla atağa girse de, "korku" ya da "acı hissi" daha ön plana çıkıyor.

Eşlerin ereksiyon sorunu

Performans anksiyetesi, eşleri "erektil disfonksiyon" sorunu yaşayan kadınlarda da gelişiyor. Bu sorun genellikle cinsel yaşamla ilgili "mitlerden", yani yanlış inançlardan kaynaklanıyor. Toplumda çok yaygın görülen bir inanışa göre, erkeğin ereksiyon sorunu yaşaması, tahrik olamadığına işaret ediyor. Bunun sorumlusu olarak da, onu tahrik edemediği düşünülen kadın gösteriliyor. Ülkemizde çok yaygın olan bu yanlış inanç yüzünden, eşleri ereksiyon sorunu yaşayan kadınlar, öncelikle kendilerini sorumlu tutuyor. Erkeğin ereksiyon sorunu devam ettikçe de, kadında bir süre sonra takıntı oluşmaya başlıyor. Öyle ki, kadın önsevişme öncesinde bile 'Sertleşme olacak mı, olmayacak mı?', 'Onu tahrik edecek miyim, edemeyecek miyim?' kaygısını duymaya başlıyor. Sürekli bu kaygıyla yaşayan kadında da bir süre sonra cinsel isteksizlik ve işlev bozukluğu gibi sorunlar oluşmaya başlıyor.

Kıyaslanma korkusu

Artık kadınların da cinsellikte her şeyi erkekten bekleyip, pasif bir tutum takınmaları devri geride kaldı; özellikle de genç kuşaklarda. Günümüzün erkekleri, cinsel yaşamda artık daha aktif ve katılımcı bir kadınla birlikte olmayı tercih ediyor. Bu beklenti aslında sadece erkeklerde değil, aynı zaman kadınlarda da çok sık görülmeye başlandı. İste, bu beklentilerin yayılmasıyla birlikte performans anksiyetesi de daha sık ortaya çıkıyor. Çünkü günümüzün modern kadını, ön sevişmeden tutun da oral sekse, eşin ereksiyonundan boşalmasına kadar her aşamada 'mutlu' ve 'uyumlu' bir cinselliğin yaşanmasında kendilerinin de sorumlu olduklarının bilincinde. Öyle ki, 'Tartışmamızın nedeni, cinsel yaşantımızda bir sorun oluştuğuna mı işaret ediyor?" diye düşünmeye başlayan kadınların sayısı da hızla artıyor. Cinsel yaşama daha aktif giren kadın, zevk almaya başlayınca da, doyuma ulaşması gerektiğinin bilincine varıyor ve doğal olarak erkeklerden daha fazla performans bekliyor. Günümüzde çok eşliliğin ve günlük ilişkilerin artması da, beraberinde kıyaslanma korkusunu getiriyor. Çünkü insanlar artık tek eşlilikten uzaklaşmaya başladıkları için, birlikte oldukları partnerlerini diğerleriyle kıyaslamaya başlıyor.

Kaygısız bir cinsel yaşam için...

Performans anksiyetesi nedeniyle cinsel terapi merkezine başvuran çiftler olmasa da, cinsel işlev bozukluklarının ardında bazen bu sorun ilk sırada yer alıyor. Doç. Dr. Cem İncesu, cinsel işlev bozukluğuyla başvuran çiftlerde performans anksiyetesi tespit ettiklerinde, bu soruna yönelik tedavi uyguladıklarını belirtiyor. Bu sorun karşısında öncelikle "performans anksiyetesini" çözmeye yönelik ev ödevleri ve egzersizler veriliyor. Çünkü, sorun çözülmedikçe, çiftin asıl başvurma nedeni olan 'erektil disfonksiyon' ya da 'orgazm bozukluğu' gibi şikayetler ortadan kalkmıyor. Performans anksiyetesi bir çeşit 'takıntı' olduğu için tedavisi uzun uğraş ve zaman gerektirebiliyor. Tedavide, psikoterapiden çok, 'ev ödevleri' ve 'egzersizler' daha ön plana çıkıyor. Çünkü kişi bunu takıntı haline getirdiği için siz ne söylerseniz söyleyin, deneyimlerine odaklanmış oluyor. Dolayısıyla, tedavide temel prensip, kişiye takıntılarının tersi olan deneyimlerin yaşatılması. Örneğin, erektil disfonksiyon sorunu yasayan erkeklerin en büyük korkularından biri, cinsel birleşme sırasında ereksiyonlarını kaybetmeleri. İşte, bu noktada çiftlere cinsel birleşmeye girmeleri yasaklanarak, sadece ilişkiden zevk almaları isteniyor. Bunun sonucunda erkek cinsel birleşmeye değil, sadece zevke odaklandığı için ereksiyon sorunu ortadan kalkıyor. Böylesi bir paradoks yaşatmak, cinsel işlev bozukluklarında çok güçlü bir etki yaratıyor.

Biliyor musunuz?

*Erkeklerde daha sık ortaya çıksa da, kadınlar da bu sorundan yakınıyor.

*Her yaştan, meslekten, eğitim ya da kültür düzeyinden insanları etkisi altına alabiliyor.

*Daha çok cinsel deneyimi olmayan insanlar bu sorunla karşı karşıya kalıyor. Özellikle

cinsel deneyimi olmadan evlenen çiftlerde performans anksiyetesi daha sık görülüyor.

*Ergenlik döneminden itibaren mastürbasyon yaparak vücudunun hassas noktalarını öğrenen ve orgazma ulaşan kadınlarda performans anksiyetesi oluşma riski çok daha düşük.

*Bazı kişilik yapıları da bu sorunun gelişmesinde etkili oluyor. Öyle ki, "obsesif - kompülsif", " narsist" ya da "çekingen" kişilik bozukluğu olan kişilerde daha sık görülüyor. Örneğin, obsesif kişiler en ufak bir aksamada hızla takıntı geliştirmeye başlıyor. Ve, bir kez orgazm sorunu yaşadıklarında, mükemmelliyetçi yapıları nedeniyle "Niye olmadı?" kaygısını taşımaya başlıyor.

Cinsel yaşamın kabusu: Vajinismus

Partnerleriyle birbirlerine dokunuyor, öpüşüyor, sevişiyor, hatta boşalıyorlar. Ancak o an, yani birleşme sırası geldiğinde vajinaları kilitleniyor. Penisin girişine izin vermiyor.

Çeyrek asırdır evli oldukları halde hiç cinsel birleşme yaşamayan çiftler bulunduğunu belirten uzmanlar, vajinismusun tamamlanmamış evliliklere yol açtığını savunuyorlar. Sorun yaşayan kadınlar 'evli bakireler', evlilikleri ise 'kurulamamış bağ' şeklinde niteleniyor.

Vajinismus, cinsel terapi merkezlerine başvuranlar arasında en sık rastlanan şikayetlerden biri. Türkiye'de bu konuda yapılan üç ayrı araştırmaya göre, ilgili kliniklere başvuran kadınların yüzde 56-73'ünü vajinusmuslular oluşturuyor. Geçtiğimiz haftalarda İstanbul'da düzenlenen Cinsellik ve Cinsel Tedaviler 5. Ulusal Kongresi'nin oturumlarından biri de vajinismus üzerineydi. Toplantıda verilen bilgilere göre, vajinismus Türkiye'de henüz evlilikleri sarsıcı boyutta sorunlara neden olmuyor. Vajinismus problemi yaşayan kadınların yüzde 80'i ve onların eşlerinin yüzde 90'ı evliliklerinden yeterince doyum aldıklarını belirtiyorlar. Kadınların yüzde 57'si kocalarını bu konuda düşünceli ve kendilerine yardımcı, yüzde 15'i öfkeli ve saldırgan, yüzde 28'i tepkisiz olarak değerlendiriyor.

Vajinismus sorunu yaşayan kadınların psikolojik portreleri, yoğun kaygı, çocuksu duygusallık, anneye bağımlılık, yetişkinliği ve evliliği kabul etmede güçlük olarak çıkıyor. Hepsi geleneksel ailelerin çocukları. Cinsel tutuculuk, yanlış bilgilenme, kızlık zarına aşırı önem verme ortak özellikleri. İlk ilişkide acı yaşama korkusu, gebe kalma korkusu, cinsel organın yerini bilmeme, vajinanın çok küçük, penisin ise tam tersi çok büyük algılanması... Ailenin cinsellik karşısındaki tutumu, kız çocuklarının ruh haline yönelik 'Bacaklarını kapa, eteğini ört' uyarıları, cinsel mitler, baskıcı, otoriter baba, zayıf, güçsüz ya da baskın anne, pasif, bağımlı aşırı anlayışlı koca da diğer bazı önemli etkenler.

Psikoterapi, vajinanın plastik kanüller veya parmaklarla genişletilmesi, yapay kayganlaştırıcı kullanılması, eşten gelen ruhsal destek, ön sevişmenin uzun tutulması ve kadının iyice uyarılması, gevşeme teknikleri ve vajina girişindeki kasların çalıştırılarak gelişmesini sağlayan kegel egzersizleri ve ilaç tedavisi bu sorunu tedavide kullanılan yöntemler.

VAJİNİSMUS ÜÇ FARKLI TİPİ VAR

Uyuyan güzel: Kocalarıyla kardeş gibi yaşayan, çocuksu kadınlar. Ailelerine bağımlı ve ebedi öğrenci olurlar.

Savaşçı: Seksi karşı cinsler arası mücadele gibi görür. Kadınlığın zayıflık ve pasiflik olarak algılanışı acı verir.

Kraliçe arı: Cinselliği reddeder. Erkeği yalnız soyun devamı için ister. Cinsellik kirli ve aşağılayıcıdır.

VAJİNİSMUS NOTLARI

Genel anestezi, alkol kullanımı, sakinleştirici, kas gevşetici ve antidepresan ilaçlar vajinismusu ortadan kaldırmaz. Aksine bazıları cinsel isteği azaltabilir.

Kızlık zarlarının çok kalın olması vajinusmusa yol açmaz.

Bir partnerle yaşanan sorun başka bir partnerle ortaya çıkmayabilir.

Eğitim, kültür ve sosyal düzeyle ilişkisi yok, üniversite mezunu çiftlerde de görülebilir.

Hemen bütün yaş grubundaki kadınları etkileyebilir.

Vajinismus muayene ve tampon gibi bazı durumlara da müsaade etmez.

Vajinusmuslu kadınlar genellikle ön sevişmeyle orgazm olabilirler.

Vajinismusta yetersiz istek veya ıslaklığın sağlanamaması söz konusu değildir.

Bazen bir koruma davranışı olarak ortaya çıkabilir. Daha önceki deneyimlerinde incitilmiş kadınlarda, cinsel ilişkiden kaçmak amacı ile vajina kaslarının kasılması ortaya çıkabilir.

VAJİNİSMUS NEDENİ ÖNYARGILAR

Erkekler potansiyel tehdit kaynağıdır, güvenilmez.

Kadınlar zayıf ve çaresiz, erkekler baskındır.

Erkeklerin gereksinimi, kadınların ise zorunluluğu olan cinsel ilişki kötü ve acı vericidir.

Vücuda giren bir şey zarar verebilir, şiddet içerir.

Korku ve öfke daima bastırılmalı, asla dışa vurulmamalıdır.

İlk birleşme her zaman acı verir.

Kadınların cinsel yaşamı üzerine merak edilenler

Cinsellikte kadınlar söz konusu olduğunda her yaş döneminin getirdiği, kendine özgü sorunlar göze çarpıyor... Peki, kadınların 20'li, 30'lu ve 40'lı yaşlarında cinsel sorunlarına nasıl çözüm bulmaları gerekiyor?

Genç kadın, 20'li yaşlarda cinselliği keşfetmeye çalışırken, 30'lu yaşlarda vücudundaki erojen bölgeleri tanımanın ve partnerini nasıl baştan çıkaracağını bilmenin keyfini çıkarıyor. 40'lı yaşlarda da bu zevk devam ediyor. Sağlıklı bir kadın, 20 - 40 yaşları arasında haftada ortalama 1 - 4 kez cinsel ilişkiye giriyor. Bu oran, kadından kadına değişebiliyor. Hatta aynı kadında farklı zamanlarda, başta stres olmak üzere, çeşitli faktörlerden dolayı, ilişki sıklığı geçici olarak artabiliyor veya azalabiliyor. Yine kişilik yapısı olarak bazı kadınlar cinselliğe "düşkün" olurlarken, bazılarına göre cinselliğin önceliği alt sıralarda yer alabiliyor. Burada önemli olan, kadının cinselliğe olan arzusundan memnun olup olmadığı tabii ki. Ancak her dönem kendine özgü sorunları da beraberinde getiriyor!

20'Lİ YAŞLAR

KADIN ORGAZM ARAYIŞINDA

Korkular, belirsizlikler, utançlar, şüpheler ve hayalkırıklıkları... Özellikle ilk tecrübe, genç kızların büyük bir çoğunluğu için tam bir hayalkırıklığıyla sonuçlanıyor. Çünkü genç kızlar ilk cinsel ilişkilerini genellikle kendi vücutları hakkında pek fikir sahibi olmadan yaşıyor. Cinsellik konusundaki problemlerin bir çoğu, kadın ve erkeğin hem kendi hem de karşı cinsin vücudunu yeterince tanımamasından kaynaklanıyor. Hiç şüphesiz ki bu durum, cinsel ilişkiyi olumsuz yönde etkiliyor. Ayrıca kadın genital organlarının uyarılması, penisin uyarılmasından çok daha karmaşık. Dolayısıyla cinsel ilişkiden zevk alabilmek için hem kadın hem de erkeğin belli bir tecrübe edinmeleri gerekiyor. Diğer temel nokta ise 'orgazm'. Ancak tam bir birleşme sırasında ulaşılan vajinal orgazmı yaşamak, hangi yaşta olursa olsun zor. Bunun nedeni ise çok basit; vajinal mukoza çok duyarlı bir bölge olmadığı için ön sevişme çok kısa tutulur ya da aceleye getirilirse, kadının doyuma ulaşması zorlaşıyor. Bu durumda kendinizi sağlıksız, yetersiz ya da şanssız hissetmeyin. Orgazmı fazla büyütmemeniz daha gerçekçi bir tutum. Aksi takdirde beyin sadece orgazma ulaşmaya konsantre oluyor ve cinsel yaşamda gerginlik ya da tatminsizlikler yaşanıyor.

NE YAPMALI?

* Tecrübesizliğinizden kurtulmak için vücudunuz üzerinde keşfe çıkın ve nelerden hoşlandığınızı, hangi bölgelerinizin daha hassas olduğunu belirleyin. Vücudunuzu tanıdıkça, aslında son derece normal bir yapıya sahip olduğunuzu farkedecek, cinsel ilişkiden çok daha fazla zevk alacaksınız.

*Yatak odasındaki buluşma, korku, endişe ve güvensizlik kaynağı olmaya devam ediyorsa, partnerinize hissettiğiniz tedirginlik ve sıkıntıyı açıklayın. Utancınızı ve korkunuzu itiraf ederek içten davranabilir ve mutlu bir ilişki için çok daha elverişli bir ortam sağlayabilirsiniz.

*Cinsel eğitimle ilgili kitaplar okuyun. Hem kendi hem de partnerinizin bedeni hakkında fikir edindikçe cinselliğe olan yaklaşımınız da değişecek.

30'LU YAŞLAR

ALTIN ÇAĞ BAŞLIYOR

30'lu yaşlar, kadınlık hormonu östrojenin en sağlıklı çalıştığı dönemi ifade ediyor. Bu yaşlarda kadın vücudundaki erojen bölgeleri tanımanın ve partnerini nasıl baştan çıkarabileceğini keşfetmenin keyfini özgürce yaşıyor. Cinsel birleşme sırasında orgazma ulaşamadığında kendini suçlu ya da yetersiz hissetmiyor. Cinsel yaşamındaki yasakları kaldırıyor; okşamalar, öpmeler, masajlar ve oral ilişkiyle erotizmi hiçbir sıkıntı duymadan yaşayabiliyor. Ayrıca partnerine isteklerini ve sıkıntılarını söylemekten de çekinmiyor. Bu durumda cinsel tatmin her iki taraf için de büyük bir zevke dönüşüyor. Ancak 30'lu yaşların sonlarına doğru seks hormonlarının düzensizleşmesi nedeniyle adet dönemi öncesi sıkıntıları yoğunlaşıyor; baş ağrıları, sinirlilik, huzursuzluk ve tahammülsüzlük gitgide artan dozlarda görülmeye başlıyor. Ayrıca bu yaşlarda her şeyden önce kadının anne olmasıyla birlikte cinselliği ikinci plana atma, reddetme tehlikesi de yaşanabiliyor. Peki ya hamilelik boyunca seks yapılır mı? Elbette, ama dikkatli olmak koşuluyla... Oysa çiftler, genellikle bazı psikolojik nedenlerden ve bebeğin sağlığına zarar verebilir gibi yanlış bilgilerden dolayı cinsel ilişkide bulunmamayı tercih ediyor. Ayrıca kadının karnı burnundayken nasıl bir pozisyon uygulanması gerektiği konusunda da bilgisiz olabiliyorlar. Oysa hamilelikte cinsel ilişki, her iki taraf için de çok faydalı. Özellikle hala arzu edildiğini hissetmek kadını psikolojik olarak rahatlatıyor ve sıkıntıdan, stresten arındırıyor.

NE YAPMALI?

* Ev, iş ve aile üçgeni arasında yaşanan yoğun trafik nedeniyle cinsel soğukluk oluşmaya başlamışsa, bir uzman yardımı almayı ihmal etmeyin.

* Sık sık partner değiştiriyorsanız, herhangi bir hastalık riskine karşı, her 6 ayda bir doktor kontrolünden geçin.

* Cinsel soğukluk oluşmaması için, vajinal enfeksiyonlar ya da vajinismus gibi sinyalleri dikkate alın ve bir uzmana başvurun.

* Hamilelik döneminde mutlaka cinsel birleşmeye girmek gerekmiyor. Duyarlı bögeleri uyarmak ve ön sevişmeyi uzatmak gibi alternatifler de seks hayatına renk katıyor.

* Annelik, cinsel hayatınıza son vermek anlamına gelmemeli. Eğer çocuğunuzu tek başınıza bakmakta zorlanıyorsanız bir bakıcı tutabilirsiniz. Bazen de iş çıkışında çocuğunuzu annenize bırakarak romantizmi yeniden keşfedebilirsiniz.

40'LI YAŞLAR

ZEVK DEVAM EDİYOR

Uzun yıllar birlikte yaşamanın sonucu partnere duyulan güven, hamilelik riskinin giderek azalması ve çocukların büyümesiyle birlikte ev işleri yükünün hafiflemesi, cinsel yaşamı pozitif yönde etkiliyor. Ağır yüklerden kurtulan kadın bu dönemde çok daha rahat ve keyifli bir cinsellik yaşayabiliyor. 40'lı yaşların sonlarına doğru ise premenopoz adı verilen, menopoz öncesi bir dönem başlıyor. Bu dönemde, yumurtalıkların daha az östrojen üretmeye başlaması sonucu, cinsel isteksizlik, çabuk sinirlenme, adetin süresinin ve kanamasının azalması gibi sorunlar da gelişiyor. Ayrıca vajinal kayganlık azalıyor; birleşme ağrılı ve acılı bir hal alabiliyor. Diğer bir tehlike ise sıradanlığın cinsel yaşantıya hükmetmeye başlamasıyla yaşanıyor. Rutinlik duygusunun sizi ele geçirmesine izin vermeyin! Ancak üzülmenize de hiç gerek yok, menopoza girmenize yaklaşık on yıl var! Uzmanlara göre, bu tür can sıkıcı değişimler yaşanması son derece doğal. Bu durumda yapmanız gereken tek şey, bir yağlandırıcı krem kullanmak ve ön sevişme için daha fazla zaman ayırmak. Diğer şikayetlerinizden kurtulmak için de bir uzman yardımı almanızda yarar var. Unutmayın, cinsel isteği canlı tutmak, 50'li yaşların korkulu rüyası olan menopozun getireceği olumsuzluklara karşı da etkili bir çözüm.

NE YAPMALI?

* Sinirlilik, cinsel isteksizlik, adet süresinin ve kanamasının azalması gibi sorunlar yaşıyorsanız, kadın hastalıkları ve doğum uzmanından yardım alın.

* Kaslarınızın gençlik yıllarındaki gibi sıkı olması için Kegel egzersizini uygulayın. Bunun için; idrarınızı tutar gibi 2 saniye boyunca kendinizi kasın ve sonra gevşeyin. Bu hareketi her gün 10 kez, en az 6 hafta boyunca tekrar edin.

* Rutin bir cinsel yaşamdan kurtulmak için yataktan çıkıp farklı yerlerde seks yapmak bile yeterli gelebiliyor! Bu kez bir değişiklik yapın ve cumartesi gecesi yerine pazar sabahı sevişin.

Erken boşalma mı, gecikme mi?

Madalyonun iki yüzü: biri erken boşalma, diğeri tam tersine gecikme.

Her ne kadar ikincisi eşlerin tercih ettiği bir durum olmasına rağmen, her ikisi de birer cinsel fonksiyon bozukluğu ve tedavi edilmeleri gerek.

İki problemin kökeninde yatan nedenler farklılık gösteriyor. Erken boşalma, çoğu zaman endişe, heyecan gibi hislerin o anda yoğun olarak duyulması nedeniyle ortaya çıkıyor. Gecikme sorununda ise bazı ilaçların kullanılması etken olabiliyor ama çoğu zaman esas sebep kişinin fazla kontrollü davranması ve kendini rahat bırakmaması.

Erken boşalma durumunda

Bu durum için elbette yapılacaklar var hatta konunun uzmanları bunları terapiden daha çok erotik oyunlara benzetiyorlar. Konunun esası erkeğin geri dönülmez noktaya gelmeden kendini tutması ve geri çekmesi, bu şekilde ilişkinin süresini uzatması. Aşağıdaki yöntemler de bu esasa dayanıyor.

1. Başla-Dur
Bu teknikte esas boşalmadan hemen önce ilişkiye 15 dakika ara verilmesi. Böylece ilişki süresinin uzatılması.

2. Sıkma tekniği
Bu teknikte boşalmaya yakın zamanda penis ucunun baş ve işaret parmaklarıyla kuvvetli bir şekilde sıkmak gerekiyor. Zamanla bunu partneri de uygulayabilir. Bu egzersize 5-6 ay boyunca haftada bir kez uygulanmalı.

Ya hızlandırmak için?

1. Partnerin desteği
Ön sevişme kısmı rahatça uzun tutulabilir. Bu sırada erkeğin uyarılması ihmal edilmemelidir.

2. Erotik yayınlar
Erotik yayınlar da bu durumdaki çiftlere yardımcı olabilir.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklara dikkat!

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar yalnız "diğer" insanların hastalığı değildir... Bu hastalıklar kadın ve erkekleri, doğacak çocuklarını ve yakın çevrelerini etkiliyor. Bu hastalıkların çoğu tedavi edilebilir. Yeterki önleminizi alın...
Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan uzak durmak için bu hastalıkların neler olduğunu, nasıl korunulacağını ve belirtilerini bilmek gereklidir.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, kadınlara erkeklerden daha fazla etki yapar. Tedavi edilmediklerinde ise, kısırlıktan ölüme dek pek çok olumsuz sonuca yol açabilirler. Anne karnındaki bebekler ya da yeni doğmuş çocuklar için de tehlike oluştururlar.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar nelerdir?

Sık görülen cinsel yolla bulaşan hastalıklar :

Gonore (Bel soğukluğu):

Erkeklerde sık ve yanmalı idrar yapma ve akıntı; kadınlarda akıntı, adet düzensizliği, sık ve yanmalı idrara çıkma belirtileriyle tanınır.

Cinsel yolla bulaşan hastalıkların en sık rastlanılanıdır. Karın içi iltihaplarına, kısırlığa ve üreme organlarında apselere neden olur. Gebe kadında, doğum kanalından bebeğe

bulaşabilir. Yeni doğan bebekte körlük, zatürre gibi hastalıklara yol açar. Hastalık bulaştıktan 2-3 hafta sonra belirtiler başlar. Tedavisi kolay bir hastalıktır.

Sifiliz (Frengi):

Bütün vücudu etkileyen bir hastalıktır. Erken fark edildiğinde tedavi edilebilir. Annede varsa bebeğe de geçebilir. Hastalığı yapan etkenin vücuda giriş yerinde şişkin ve ağrsız bir yara ile kendini belli eder. Tedavi edilmeyip ilerlerse,sinir sistemine zarar vererek körlüğe ya da sağırlığa yol açar. Kalp kasına zarar vererek kalp hastalıklarına neden olur. Vücudun çeşitli yerlerinde tümör oluşumuna ve ölüme neden olabilir.

Şankroid (Yumuşak Çıban):

Üreme organlarında ağrılı yaralarla kendini belli eder. Genellikle yaraya yakın kasıkta oluşan şişlikler zamanla büyür ve içindeki iltihap akar. Tedavisi kolaydır.

Klamidya:

Kadınlarda sarı köpüklü bir akıntı ile kendini belli eder. Erkeklerde yanmalı idrara çıkma ve sarı akıntı ile belli olur. Kadınlarda karın içinde yaygın iltihaplanmalara yol açar. Bu durum kısırlığa, üreme organlarında apselere neden olur. Gebe kadınlarda yüksek ateş, düşük ve ölü doğuma yol açar. Doğum sırasında bebek, annenin doğum kanalından mikrobu alabilir ve akciğerlerinde ya da gözlerinde iltihaplar oluşabilir. Tedavisi kolaydır.

Trichomonas:

Yeşil ve kötü kokulu bir akıntı ile belli olan bir hastalıktır. Kadında tüplerde iltihaplanmaya neden olarak geçici kısırlığa yol açabilir. Tedavisi kolaydır.

Herpes (Genital uçuk):

Üreme organlarında kaşıntılı ve ağrılı, uçuk şeklinde sivilceler görülür ve bunlar çok ağrılı yaralara dönüşür. Kendiliğinden iyileşir, ancak tekrarlar. Tedavisi zordur. İdrar yollarında hastalıklara, menenjite, kadınlarda rahim ağzı kanseri ve düşüklere neden olur. Bebek doğarken, doğum kanalından hastalığı alabilir. Gözleri, deriyi ve sinir sistemini etkiler, bebek ölümüne yol açabilir.

Üreme organı siğilleri ve deri kabarıklıkları:

Dış üreme organlarında, haznede, makat ve idrar kanalının dışa yakın kısımlarında görülen, ağrısız, karnıbahar görünümünde et kümeleri belirtisi taşır. Tedavisi mümkün, ancak zordur. Tedavisi edilmezse kümeler büyüyerek çevre organlara zarar verir. Doğum yolunu, idrar kanalını, makatı tıkayabilir. Doğum sırasında anneden bebeğe bulaşabilir ve bebeğin solunum yolunda siğiller oluşarak solunum sıkıntısına yol açabilir.

Hepatit – B:

Su ve besinlerle bulaşan sarılık tipleri olduğu gibi kan ürünleriyle ve cinsel temasla geçen sarılık türleri de vardır. Hepatit B bunlardan biridir. Karaciğerde büyüme ve hassaslık, idrar renginde koyulaşma ve sarılık, ateş, kusma gibi belirtileri vardır. Hastalığın salgın olduğu yerlerde aşı yapılabilir. Karaciğer iltihabı,siroz, karaciğerde kanser ve ölüme neden olabilir. Kesin tedavisi yoktur. Vücudu güçlendirici tedavi, hastalığın zararını azaltır.

HIV-AİDS:

Cinsel yolla bulaşan virüslerden biridir. HIV taşıyan kanla veya kana temas etmiş araçlar yoluyla da bir insandan diğerine geçebilir. Anneden bebeğe, hamilelik döneminde, doğum

sırasında ya da sütle bulaşabilir. HIV vücuda girdikten 3 ay sonra 'ELISA' testi ile saptanır. İnsana bulaşan HIV virüsü bazen hiç hastalık yapmayabilir. Ancak virüsü taşıyanlar başkalarına bulaştırabilir.

HIV'in neden olduğu hastalığa AIDS denmektedir. AIDS, tedavisi olmayan bir hastalıktır. Vücudun mikroplara karşı korunma sistemini bozarak bütün vücudu etkiler ve başka hastalıkların oluşmasına neden olur. HIV vücuda girdikten 5-10 yıl sonra ortaya çıkabilir. Hastalığın çıkma belirtileri arasında sürekli halsizlik, nedeni bilinmeyen uzun süreli ateş, kilo kaybı, gece terlemeleri, cinsel organlarda uzun süreli yaralar ve tedavi ile geçmeyen mantarlar, zatürre sayılabilir. Vücudu güçlendiren tedavilerle hastanın yaşamı uzatılır.

HIV, virüsü taşıyan kişinin kullandığı klozet, bardak ya da çatıl, kaşık ile bulaşmaz. Virüs, tokalaşma, kucaklaşma, öpme ile bulaşmaz. Ancak ağzı ağıza öpüşmede kanamaya yol açacak sert öpüşmeler, ağızdaki yaralar, diş fırçalanması sırasında diş etlerinin kanamış olması bulaşmaya neden olabilir.

HIV virüsü sivrisinek ya da böcekler vasıtası ile insanlara bulaşamaz. HIV virüsü, tükürük, gözyaşı, ter aksırık, öksürük, idrar ve dışkıyla bulaşmaz.

Cinsel gücü artıran bitkiler

Bazı bitkiler, erkek hormonlarını çalıştırıyor ve cinsel isteği artırıyor. İşte size birkaç örnek: Kuşdili ve vanilya cinsel iktidarsızlığı gideriyor. Maydanoz ve hardal cinsel gücü, nane, kekik, kırmızı biber, tarçın ve kişniş ise cinsel isteği artırıyor. Kereviz ise zamansız iktidarsızlığı önlüyor.

Maydanoz: Bedeni yorgunluk ve ruhi bunalımı gideriyor. Erkeklerde cinsel gücü artırıyor.

Nane: Erkeklerde psikolojik iktidarsızlığı gideriyor ve cinsel gücü artırıyor.

Kuşdili: Tüm salgı bezlerini dengeli bir şekilde çalıştırıyor. Erkeklerde ve kadınlarda cinsel iktidarsızlığı gideriyor.

Tarçın: Cinsel isteği artırıyor.

Zencefil: Tüm vücudu uyararak, bedenen ve zihnen çalışma gücünü artırıyor. Erkeklere cinsel güç ve istek kazandırıyor.

Kişniş: Sinir sistemine de yarar sağlayan kişniş de erkeklerde cinsel arzuyu artırıyor. Günde bir kahve kaşığı kullanılması önerilen kişniş, sinir sistemine de çok yarar sağlıyor. Et yemeklerine veya yemeklerde soslara kullanılan kişnişin, bir bardak sıcak suya yarım kahve kaşığı karıştırılarak yemeklerden sonra içilmesi öneriliyor.

Vanilya: Çeşitli sebeplerle erkeklerde görülen cinsel iktidarsızlığı gideriyor ve cinsel güç kazandırıyor.

Kırmızı biber: Cinsel isteği artırdığı söylenen kırmızı biberin, damar sertliği, üre ve tansiyonu olan kişilerce kullanılmaması öneriliyor.

Sivri biber: Bol miktarda C, P, K vitamini içeren sivri biberin de erkeklerde cinsel isteği artırıyor.

Hardal: Cinsel arzuyu artırmanın yanı sıra sinirleri kuvvetlendiriyor. Ancak midesi hassas olanlar, karaciğer, damar sertliği ve tansiyonu olanların kullanmaması isteniyor.

Kereviz: Çeşitli iç salgı bezlerine etki ediyor ve onların faaliyetlerini artırıyor. Erkeklerde

cinsel faaliyeti arttırarak, zamansız iktidarsızlığı önlüyor.

Ayçiçeği: Bol protein içeren ve E vitamini deposu olan ayçiçeği, iktidarsızlığa engel oluyor, cinsel arzuyu artırıyor. Kalp ve sinir hastalıklarına da iyi geliyor.

Greyfurt: Vücuda gençlik ve dinçlik veriyor. Sabah kahvaltıda bir bardak içilmesi önerilen greyfurt, ülser ve tansiyonu olanlara tavsiye edilmiyor.

Çam fıstığı: Bol E vitamini içeren çam fıstığı, cinsel tükenme ve buna bağlı ortaya çıkan ruhi çöküntü ve kalp rahatsızlıklarına iyi geliyor.

Antep fıstığı: Protein ve bol E vitamini içeren Antep fıstığı da cinsel arzuyu uyarıyor.

Susam: Cinsel isteği artırıyor.

Kekik: Vücudun savunma gücünü ve erkekte cinsel arzuyu artırıyor.

Cinsel gücün dostu çilek

İngiltere'de bir beslenme uzmanı seks hayatını renklendirmek isteyenlere bol bol çilek ve ahududu yemelerini önerdi.
Optimum Beslenme Enstitüsü kurucusu Partick Holford'a göre, hem çilek hem de ahududunun çekirdekleri yüksek oranda çinko içeriyor.

Çoğu meyvenin aksine bu meyveler çekirdekleriyle birlikte yenildiği için vücutta çinko oranı atıyor. Doğal afrodizyak olarak bilinen çinko, erkeklerde sperm sayısını ve testosteron oranını yükseltiyor. Çilek ve ahududu ayrıca antioksidan özellikleri sayesinde cinsel organlardaki kan akışını da düzenliyor.

Havalardaki değişim cinsel gücü etkiliyor

Hava sıcaklıklarının aniden değişmesi insanları cinsel yönden olumsuz etkiliyor.
Sıcakların ani düşüşü ve havaların soğumasının insanın moral değerlerini, zevk, heyecan, arzularını ve duygusal durumunu olumsuz yönde etkileyebiliyor. Özelliklede cinsel yaşamı bu durumdan kendisine düşen payı alıyor.

Ani değişen hava şartlarının insanlarda yorgunluğa, sabırsızlığa ve tahammülsüzlüğe yol açtığını belirten uzmanlar bu koşulların en başta etkilediği kişiler arasında gazeteci, yönetici, patron, borsacı, avukat ve bankacıların geldiğini söylüyor.

Soğuk hava şartlarının insanları çoğu kez hüzünlü, durgun, isteksiz ve heyecansız yaptığına dikkati çeken uzmanlar bu durumun kişilerdeki cinsel gücü de aynı şekilde olumsuz etkilediğinin altını çiziyor.

Kişiliğini söyle cinselliğinin rengini bul

Dünyayı algılayışımız, tepkilerimiz ve beğenilerimiz nasıl farklılık gösteriyorsa, kişilik özelliklerimize göre cinsel davranışlarımız da değişiyor.
Kendimizi ve yaşamı kişilik özelliklerimize göre algılarken, doğal olarak cinselliği algılayışımız da değişiyor. Herkesin cinselliği algılama ve yaşama biçimi farklı olduğu gibi, cinselliğe karşı tutumu da farklı gelişiyor. Uzun yıllardır cinsel sorunlar, kişilik bozuklukları ve sorunları alanında çalışan İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Sosyal Psikiyatri Servisi doktorlarından Doç. Dr. Doğan Şahin, bu konuda bir araştırma yapmış ve kişilik özelliklerine göre cinsel yaşamın renklerinin tamamen değiştiğini ortaya koymuş. Araştırmanın sonuçları özetle şöyle:

Bağımlı ve depresif kişilikler

Yakın çevrelerini oluşturan kişilere karşı aşırı uysal, uyumlu ve yapışkan davranışlar sergilerler. Kendilerini yetersiz ve çaresiz görürler. Başkalarının desteğini elde etme çabası gösterir ve mutlu olmak için sürekli daha güçlü birine dayanma gereksinimi duyarlar. Yoğun terk edilme korkusu, bu kişilik bozukluğunun temel özellikleri arasında yer alıyor.

Cinsel yaşamlarına gelince, cinsel eylemler cinsel haz kaynağı olarak yaşanmaktan çok, yakınlık, güvende olmak, karşı cins tarafından istenme aracı olarak anlam kazanıyor. Öte yandan terk edilecekleri ve beğenilmeyecekleri korkusu nedeniyle eşlerine "hayır" diyemiyorlar. Bu karekterlerin bir kısmı belli ölçülerde mazoşist eğilimler gösteriyor. Cinsel mazoşizm, uyarılma ve orgazm için küçük görülme, aşağılanma ya da fiziksel acı çekme zorunluluğu duyulması olarak ortaya çıkıyor.

Borderline kişilikler

Borderline kişilik düzeyinde, kişinin kendisini bütünlüklü hissedebilmesi insanlardan alacağı olumlu tepkilere bağlı olarak gelişiyor. Borderline kişilikler, kendisini iyi hissettiren insanlarla ilişkilere bağımlı oluyor.

Cinsel yaşamları oldukça fırtınalı. Sık partner değiştirebiliyorlar. Cinsel eşlerine büyük bir tutkuyla bağlanıp, terk edilme korkusu içinde davranıyorlar. Fakat tutkuları küçük bir olayla nefrete dönüşebiliyor. Çeşitli düzeylerde cinsel sapkınlıklar gösterebiliyorlar. Borderline'ların saldırganlık düzeyleri çok yüksek olduğu için cinsel dürtüleri de saldırganlığın emrinde oluyor. Borderline düzeydeki bireylerde cinsellikten tam bir kaçınma ile rastgele cinsel ilişkiler oldukça sık görülüyor.

Obsesif-kompulsif kişilikler

Esneklik, açıklık ve verimliliği yok edecek tarzda düzenlilik ve mükemmeliyetçiliğe aşırı önem verme; ilişkilerde ve duygulanımda aşırı kontrollü olma; kesinliği ve kuralcılığı vurgulama; olmalı, yapılmalı tarzında düşünce biçimi, obsesif-kompulsif kişiliklerin temel özellikleri arasında yer alıyor. Birçok obsesif karekterin sevişmeyi çeşitli biçimlerde rutinleştirerek kontrol ettikleri gözleniyor. Genellikle haftanın belli günlerinde sevişme alışkanlıkları oluyor. Sevişmekle ilgili "yaramazlık yapmak" gibi özel adlandırmalar kullanıyorlar. Sevişmeye geçmeden hemen önceki dönemle başlayan ve çoğunlukla banyo yapmakla biten davranışlar zinciri, değişmez bir sıra gösteriyor.

Paranoid kişilikler

Temel özellikleri, insanların söz ve davranışlarını gerçek dışı bir biçimde kötü niyetli ve kendilerine zarar vermeye yönelik olarak değerlendirerek, güvensizlik ve kuşku duyma eğiliminde olmalarıdır. Temel inançları, kendilerine kötülük yapılacağı ve zarar görecekleri şeklinde seyreder. Sürekli olarak, gelebilecek kötülüklere karşı tetikte bulunmak ihtiyacındadırlar. Eşlerinin kendilerini aldatabileceği kuşkusu içindedirler. Çoğunlukla da kendi aldatma arzularını kontrol edebilmek için cinsel eşlerini sürekli itham ederler ve aldatıldıklarına ilişkin kanıtlar ararlar. Sürekli kötülük beklentisi içinde olduklarından, cinsel yakınlık için zemin oluşturabilecek davranışlardan kaçınırlar.

Anti-sosyal kişilikler

Anti-sosyaller, başkalarının da birtakım hakları olduğunu ve onların da insan olduğunu neredeyse inkar eden kimselerdir. Amaçlarına ulaşmak için her türlü yolu deneyebilirler. İlişkilerinde bağlılık, sadakat gibi kavramlara yer yoktur. Dürtülerini denetleyemedikleriden herhangi biriyle, herhangi bir şekilde ilişkiye girebilirler.

İlişkilerinde tüm dikkatleri, kendi arzuları ve isteklerine yöneliktir. Karşı tarafı kendi arzularını gerçekleştimek için zorlayabilirler. Psikiyatrist Net'de yapılan açıklamaya göre anti-sosyal kişiliklerin toplumda görülme sıklığı, erkeklerde % 3, kadınlarda % 1 oranında. Madde kullanımı nedeniyle yataklı tedavi görülen kurumlar ve adli mekanlar ile cezaevlerinde daha yüksek oranda görülüyor. Anti-sosyal kişiliklerde farklı ve zararlı cinsel ilişkiler ile alkol ya da madde kullanımı görülebiliyor.

Narsistik kişilikler

Önemli biri olduğuna ilişkin inanç ve fanteziler, eleştiriye aşırı duyarlılık, başkalarıyla duygudaşlık yapabilme kapasitesinde eksiklik ve haset ile seyreden kişilik özellikleri gösterirler. Tipik narsistikler atak, baştan çıkarıcı ve evlilik dışı ilişkilere açıktırlar. Başkalarıyla cinsel ilişki ve yakınlık kurma motivasyonu, kendilerine hayran olunması temelinde yükselir.

Erkeklerde gece boşalmalarına dikkat!

Gece rüya görülürken meydana gelen boşalmalar tamamen normal bir fiziksel olaydır ve bir hastalık değildir.Ergenlik dönemine gelmiş bir erkekte sperm (meni -er suyu) üretimi devamlıdır ve hiç durmaz. Bu üretilen spermler bir kesede toplanır ve boşaltılmaya hazır beklerler, arkadan da devamlı sperm üretimi olur ve bu keseye boşalır, bu kesenin bir kapasitesi, bir hacmi vardır bu kapasite dolunca kasıklarda dolgunluk hissi artar ve tabiiki cinsel istekte artar ve yoğunlaşır eğer boşalma ilişki veya masturbasyonla gerçekleşmezse kasıklarda ağrı, aşırı cinsel istek başlar.

Bu sürecin devam etmesine rağmen boşalma olmazsa bazen kese o kadar dolmuştur ki büyük tuvalet yaparken veya ıkınırken vücut içi basınç arttığından bu sırada penisten sperm akar (bu boşalma değildir ve zevk vermez sadece sperm akar).

Eğer kişi boşalmaz veya ilişki kurmazsa belli bir süreden sonra ki bu süre kişiden kişiye değişir (ortalama 4 ila 10 gün), vücut arkadan gelen spermlere yer açmak için uykudayken boşalır ve keseyi boşaltarak arkadan gelen spermlere yol açar.

Bu boşalma genelde erotik rüyalar eşliğinde olur. Bazen bu rüyalar hatırlanır, bazende hatırlanmaz. Geneldede rüyada tam bir ilişki kurulamaz.
Bu cinsel yönden aktif olan erkeklerde yaşlılığa, cinsel gücün kaybına kadar sürmektedir. Gece boşalmalarının sıklığı boşalma (masturbasyon veya cinsel ilişki ile) sıklığı ile orantılıdır. Aynı zamanda yaşa, yaşanan cinsel uyarılırın yoğunluğuna ve de cinsel yapıya (hormon düzeyine) bağlı olarak kişiden kişiye göre farklılıkta gösterir.

Eşiniz andropoza mı giriyor?

Sevdiğiniz ve yaşamınızın büyük bir bölümünü paylaştığınız partneriniz artık sizinle birlikte olmak istemiyor, size daha farklı davranıyor, sizinleyken daha çabuk yoruluyorsa andropoza girmiş olabilir.

45-50 yaşından itibaren erkeklik hormonu olan testosteron yanında böbreküstü bezinden salgılanan aynı yapıdaki hormonlar devamlı bir düşüş gösteriyor. Andropoz olarak adlandırılan bu durumda cinsel arzu ve cinsel fonksiyonlarda olduğu gibi zihinsel fonksiyonlarda da düşüş meydana geliyor.

Aslında uzmanlar andropoza girmek şeklinde bilinen bu durumun menopoza girmek bir dönem olmadığını, buna androjen eksikliği adının verilmesini daha doğru buluyor.

50 yaşından sonra belirginleşen bu durumda, 'orta yaş krizi' olarak adlandırılan alışılmamış davranış şekilleri dikkati çekiyor. Bu değişimi yaşayan erkeklerin farklı

tepkileri olduğu gözleniyor.

Kimi erkek daha huysuz oluyor, kimi evhamlı ve kıskanç bir insan haline geliyor. Bunun tam tersi de gerçekleşebiliyor. Kıskanç olanların daha vurdumduymaz hale geldiği de görülüyor.

Andropoz döneminde kendini yeniden ispat etmeye çalışan erkek, karısından ilgi görmüyorsa mutluluğu başka kadında arıyor. Kadın da aynı dönemde menopoza girdiyse, durum daha da zorlaşıyor. Partnerin üzerine gitmek, durumun daha da kötüye gitmesine neden olabileceği için, her konuda olduğu gibi, bu konuda da çiftlerin anlayışlı olması çok önem taşıyor.

Kusursuz bir cinsel yaşam için bilmeniz gerekenler

Genital hijyen, doğum kontrolü, cinsel ilişkiyle ilgili sıkça rastlanan bu soruları gözden geçirerek cinsel sağlığınızı mükemmel hale getirebilirsiniz.
Bugüne dek üzerinde durmadığınız 'minik' sorunlar bir süre sonra ciddi rahatsızlıklara dönüşebiliyor

Doğum kontrol hapları mantar enfeksiyonuna neden olur mu?

Hayır. Doğum kontrol hapı hormon seviyesini değiştirir ve teorik olarak vücudunuzda, mantar enfeksiyonu kapmanızı kolaylaştıracak bir vajinal pH dengesizliği yaratır. Ancak yapılan araştırmalar bu teorinin pratiğe dönüşmediğini ve haplarla mantar enfeksiyonu arasında herhangi bir ilişki olmadığını gösteriyor.

Regl sırasında büyük kan pıhtıları geliyor. Endişelenmeli miyim?

Ara sıra pıhtı gelmesi çok normal. Özellikle de sabahları, çünkü kanınız siz uykudayken birikip pıhtılaşır. Yine de içinizin rahat etmesi için doktora görünmenizde ve bu arada ona regl sırasında kullandığınız ilaçları söylemenizde fayda var, çünkü aspirin, E vitamini ve bitkisel özlü ilaçlar menstural kanamayı artırır.

Eğer ki kanamanızda bir anormallik varsa bu anormalliğin sebeplerini ve en iyi çözümü saptamak için kan testi yaptırmanız ya da ultrasona girmeniz gerekebilir.

Tanga giyersem enfeksiyon kapma riskim artar mı?

Uzmanlar tanganın pek çok kadında mantar ve idrar torbası enfeksiyonu da dahil olmak üzere bir dizi probleme neden olduğunu söylüyorlar.

Çünkü tanga, enfeksiyona yol açan bakterileri anüsten vajinaya ve idrar torbasına taşıyor. Özellikle spor yaparken tanga giymeyin, çünkü terleme bakteri oluşumunu hızlandırır. Fakat tanga giymekten tamamen vazgeçmenize de gerek yok. Gereken durumlarda birkaç saatliğine giyin, ama eve geldiğinizde ve özellikle de yatarken mutlaka pamuklu, normal bir külodu tercih edin.

Seksten hemen sonra duş yapmam şart mı?

Bünyeniz özel olarak hassas ve zayıfsa, sık sık hastalık kapıyorsanız cinsel ilişkinin ardından bir saat içinde yıkanmamak, enfeksiyona yol açan bakterilerin başınıza bela olmasına neden olabilir.

Cinsel ilişki sırasında kuruluk problemim var. Nedeni ne olabilir?

Tabii ki prezervatif... Bu yaşlardaki kadınların büyük bir kısmı nonoxinol-9 içeren prezervatiflerin yarattığı rahatsızlık ve yanma yüzünden kuruluk sorunuyla karşı karşıya

kalır. Aynı şekilde doğum kontrol hapı ve antidepresanlar da libidoyu etkisiz hale getirerek kuruluğa yol açabilir.

Nonoxinol-9 içermeyen prezervatifler, HIV mikrobuna karşı yeterince güvenli olmadığından pek tavsiye edilmiyor. Eğer kuruluğunuz kronik olarak devam ediyorsa vakit kaybetmeden doktorunuzdan bir randevu alın.

Regl olmadığım zaman tampon kullanarak akıntımı durdurmam doğru olur mu?

Kesinlikle hayır. Kanamanız yokken tampon takmanız, vajinanın doğal nemini koruyan sağlıklı hücrelerin tamponla birlikte dışarı çıkmasına neden olur. Sonuçta enfeksiyon ve cinsel hastalıklara açık hale gelirsiniz. Regl değilseniz, asla tampon kullanmayın.

Cinsel konfor kaybına çözüm: Estetik

Doğum, aşırı kilo, menopoz, vajinada deformasyona yol açabiliyor. Bu da idrar-dışkı tutamama ve sekste haz kaybı gibi sorunlar doğuruyor.

Kadınlar çoğu zaman deformasyonunu kader görüp, doktora başvurmuyor, oysa 'Vaginal Rejuvenation' işlemi de artık bir fanteziden çok, sağlık nedenleriyle yapılan estetik operasyonlar arasında yer alıyor.

Estetik müdahale; kırışıklık, göğüs, burun, kalça gibi güzelliği destekleyen operasyonlarla sınırlı olmaktan çıktı. Artık sağlık için gerekli olduğunda da kullanılması olağan hale geldi. Örnek mi istiyorsunuz? Kemerli burunlar soluk almayı zorlaştırdığında ya da büyük göğüsler bel ve sırt omurlarında tahribata neden olduğunda, yani tamamen sağlık sorunları ortaya çıkmaya başladığında, estetik operasyonlar kaçınılmaz oluyor. İşte Vaginal Rejuvenation ya da daha bilinen adıyla 'Cinsel Konfor Kaybının Giderilmesi' işlemi de, bir fanteziden çok, sağlık nedenleriyle yapılan estetik operasyonlar arasında yer alıyor.

Yaklaşık iki yıldır çalışmalarını Kalamış Medikal'de sürdüren Doktor Ersin Oğuz, aslında bir jinekolog. Ama kendisine uzmanlık alanı olarak jinekolojik estetiği seçmiş. Uzun süredir bu alanda çalışmalarını sürdüren Doktor Ersin Oğuz, cinsel konfor kaybının oluşma nedenlerini şöyle açıklıyor: "Bu rahatsızlığı yalnızca cinsel konfor veya bir fantezi olarak tek başına düşünmek doğru değil. Bollaşan ve yapısı bozulan vajinanın, cinsel yaşantımız dışında da fonksiyonları var. Kadın vücudunda iç organların bir bölümünü içinde toplayan pelvis (leğen kemiği) bulunuyor.

Doğum önemli neden

Bu kemik yapının arasında bağ dokular var. Bağ dokuların arası da kaslarla örülmüş. İç organların tüm basıncını, yanlara vererek tutan pelvis, organların aşağı sarkmasını engelliyor. Ancak doğum, menopoz, aşırı kilo gibi durumlarda vajina deformasyona uğrayarak bollaşıyor. Bu, hem cinsel konfor kaybına, hem de iç organların sarkmasına neden oluyor. Dolayısıyla başka rahatsızlıklar da meydana geliyor."

Vajinanın bollaşmasında doğumun önemli bir fonksiyonu var. Ancak bu, zaman zaman yetkisiz ve bilgisiz kişilerin ya da henüz eğitimini tamamlamamış hekimlerin de neden olduğu bir problem. Doktor Oğuz'un anlattığına göre, doğum sırasında vajinal açıklık 10 cm'ye kadar ulaşıyor. Bebeğin daha rahat çıkabilmesi için, vajinaya hekim tarafından bir kesi yapılıyor. Bu kesi daha sonra dikiliyor. Ancak kesilen yer, düzgün bir şekilde karşı karşıya getirilmezse, o bölgede aynı nasır gibi bir doku meydana geliyor ve vajinanın elastikiyetinin kaybına sebep oluyor. Bazen de çok sıkı yapılan dikiş atıyor ve yeni dikiş yapılamadığı için de, yara kendi kendine iyileşmeye bırakılıyor. İstisnalar kaideyi bozmuyor, ama doğum yapmış bir vajinanın kolay kolay eski haline dönmediği de bir

gerçek olarak karşımıza çıkıyor.

Rahim de mesane de sarkıyor

Peki bu durumu yalnızca doğum mu oluşturuyor? Doktor Ersin Oğuz "hayır" diyor: "Bu, yalnızca doğum yapmış kadınların sorunları değil. Aynı zamanda menopoza giren kadınlarda ve aşırı kilolu kadınlarda da vajina esnekliğini kaybederek, zamanla bollaşıyor. Bu da beraberinde pek çok sorunu getiriyor. Sorunlar ise kısaca şöyle sıralanıyor: Cinsel ilişkiden haz alamama -ki bu, çok önemli bir sorun-, ileri yaşlarda bollaşan vajinanın iç organları tutamaması nedeniyle mesanede ve rahimde sarkma. Buna bağlı olarak da idrarı, zaman zaman doğum esnasında anüse kadar oluşan yırtıklar nedeniyle dışkıyı tutamama gibi problemler ortaya çıkıyor. Takdir edersiniz ki bunlar da önemli sorunlar."

İşin ilginç yanı, cinsel yönden haz almayan ve konfor kaybına uğrayan kadınlar, rahatsızlıklarının farkına varmıyor. "Doğum yapan kadınlar böyle olur" diyerek durumu kabulleniyor. Doktor Ersin Oğuz, durumunun farkında ve cesur davranan kadınların sayısının az olduğunu belirterek, "Gelen hastalarımızın yüzde 80'i, 'Akıntım var, karnım ağrıyor, kendimi yorgun hissediyorum' diyerek geliyor. Bu şikâyetler kadınlarda zaman zaman zaten oluyor. Ama asıl nedenin rutin rahatsızlıklardan kaynaklanmadığını anlıyoruz. Çünkü söyleyemiyor. İşin daha ilginç yanı, bunu eşler de birbirlerine söyleyemiyor. Bu tip sorunlarla bize başvuranlara ayrıntılı bir muayene yapıyoruz. Muayene sırasında kadının yaşı ne olursa olsun, 'İleride idrar kesesi sarkar mı, dışkı ve gaz kaçırma problemleri olabilir mi?' sorularının yanıtlarını arıyoruz. Kendi gözlemlerime dayanarak söylüyorum; beş kadından ikisi bu problemi yaşıyor. Ama doktora başvuranların sayısı çok az" diyor.

Bu alanda yaşanan bir başka sıkıntı da Vaginal Rejuvenation'ın hayat kadınları tarafından veya fantezi için yapıldığının düşünülmesi. Ama Ersin Oğuz kesin konuşuyor: "Bizim bu tip bir hasta grubumuz yok. Ayrıca bu işlemi fantezi için yaptırmak isteyenleri de -gerçekten ihtiyacı yoksa- kesin bir dille reddediyoruz. Çünkü bizim amacımız deformasyona uğramış vajinayı eski haline getirmek, yeni bir form kazandırmak değil."

Belirtiler

Bel ve kasık ağrıları
Cinsel ilişkiden zevke alamama
Akıntı
İleri yaşlarda idrar, gaz ve dışkı tutamama
Sinirlilik ve yorgunluk hali

Aktif cinsel yaşamın faydaları

Aktif cinsel yaşam kalp ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Time, seksin sağlığa faydasını araştırdı: Kalp ve bağışıklığı güçlendiriyor, ağrıları azaltıyor, depresyonu yeniyor! 'Orgazm hormonu' tansiyona iyi.

Time dergisi, seksin beden ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini kapağına taşıdı. Derginin son sayısındaki habere göre, aktif bir cinsel yaşam kalp ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor, ağrıları azaltıyor, kimi kanser türlerinin oluşmasını engelliyor, depresyon gibi psikolojik sorunlarda olumlu etki sağlıyor; yani insanın ömrüne ömür katıyor.

ABD'de Ohio Üniversitesi Davranışsal Tıp Araştırma Enstitüsü'nden Dr. Roneld Glaser'in araştırmaları, onu 'oxytocin' hormonuna götürdü. Oxytocin, seksle ilgili temel hormonlardan biri.

Her derde deva hormon

Doğumlarda rahmin kasılmasını sağlayan bu hormon, orgazm sırasında normal seviyesinin beş katına çıkıyor. Ama beynin salgıladığı oxytocin'in yararları bu kadarla sınırlı değil.

Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar gösterdi ki, oxytocin bireylerin başkalarına karşı güçlü duygular beslemesine de katkıda bulunuyor. Ayrıca vücut ısısını, tansiyonu ayarlıyor, yaraların daha çabuk iyileşmesini ve ağrıların kısmen de olsa yok olmasını sağlıyor.

Sadece hormonal değil

Ancak elbette seksin sağlığa olumlu etkisi bir tek oxytocin hormonunun varlığı ve işleviyle açıklanamaz. Zaten cinselliğin sağlığa olumlu etkisi olduğu geniş kesimlerce kabul gören bir gerçek.

Araştırmalar hep seks üzerine

Bu yüzden uzmanlar cinsel uyarılma ve seks sırasında hangi mekanizmaların harekete geçtiğini, vücutta tam olarak neler olup bittiğini anlamak için kolları sıvamış durumda.

Dünyanın çeşitli ülkelerinde bilim adamları, cinsel ilişkinin nasıl olup da bir sağlık kaynağı olabildiği üzerine detaylı araştırmalar yapıyor...

Cinsel yaşama dair 'ilginç' gerçekler

Amerika'da cinsellikle ilgili yapılan bir araştırmada ilginç bulgular ortaya çıktı.

Kadınların yüzde 30'unun dolunay zamanında seks yaparken daha aktif olduğu belirlendi. İşte ilginç sonuçların ortaya çıktığı araştırmadan birkaç örnek:

- Sperm, 10 santimetre mesafedeki dölleyeceği yumurtaya 2.5 saniyede ulaşıyor.

- Erkeklerin dörtte üçü cinsel birleşmeden 2 dakika sonra orgazm oluyor.

- Amerikan Koku ve Tad Alma Derneği'ne göre kadınlar en çok kabak, muz kabuğu ve salatalık kokusunda baştan çıkıyor.

- Her yıl 11 bin seks kazası meydana geliyor.

- Kadınların yüzde 12'sinin sperme karşı alerjisi bulunuyor.

- Yapılan araştırmalar seksin daha fazla sakal çıkmasına yol açtığını belirtiyor.

Yatakta sarışın evilikte kumral

Almanya'da yapılan bir araştırmada erkeklerin; yatakta sarışınları, sadık eş olarak da koyu renk saçlı kadınları tercih ettikleri ortaya çıktı. Almanya'da, 18-49 yaş arasında bin 15 erkek arasında yapılan ankete göre, erkeklerin çoğunluğu sarışınların seks yapmak için ideal olduğunu düşünüyor. Almanya'da yaşayan erkeklerin yüzde 47'si yatakta bir sarışınla olmayı tercih ederken, yüzde 29'u bir kumralla, yüzde 18'i bir esmerle ve sadece yüzde 6'sı doğuştan kızıl saçlı biriyle yatakta olmak istediğini belirtti. Ancak aynı erkekler hayat arkadaşı, sadakat ve evlilikle bağlantılı tercihleriyle ilgili sorulara verdikleri cevaplarda farklılıklar gösterdi. Erkeklerin en çok birlikte olmak istediği tip yine yüzde 42 ile sarışınlar olurken, kumrallar büyük bir atakla yüzde 41'e yükseliyor, esmer kadınlarla

birlikte yaşamak isteyenlerin yüzdesi 14... Kızıl saçlılarla birlikte olmak isteyenlerin oranı ise yüzde 3 olarak belirlendi.

Cinsel fonksiyon bozukluklarına yol açan hastalıklar

Türk Androloji Derneği tarafından yapılan bir çalışmada erkeklerde cinsel fonksiyon bozukluk oranı yüzde 64.7 olarak saptandı.

Sertleşme sorununa şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, yüksek kolesterol ve trigliserit düzeyi yol açabilmektedir.

Şeker hastalığı sertleşme sorununa yol açan en önemli patolojilerden biridir. Sertleşme sorunu olan hastaların % 50'sinde şeker hastalığı bulunurken, şeker hastalığı olanların % 35-70'inde sertleşme sorunu bulunmaktadır. Şeker hastalığı olanlarda, şeker hastalığı olmayanlara göre 3 kat daha fazla sertleşme sorunu olduğu tespit edilmiştir. Sertleşme sorunu şeker hastalığı olanlarda zamanla ortaya çıkan bir özellik gösterdiği gibi bazen şeker hastalığı olanların hastaneye ilk başvuru yakınması şeklindede olabilir. Kadıoğlu ve arkadaşları tarafından 1995 yılında yapılan bir çalışmada cinsel fonksiyon bozukluğu olmayan şeker hastalarında bile penis kan akımının azaldığı gösterilmiştir.

Şeker hastalığı ve sertleşme sorunu:

Bilindiği gibi şeker hastalığının tip 1 ve tip 2 şeker hastalığı olmak üzere iki tipi vardır. Sertleşme sorunu ile değerlendirilen grupta daha ziyade 'tip 2' şeker hastalığı bulunmaktadır. İstanbul Tıp Fakültesi Üroloji Anabilim dalı tarafından 1914 hasta üzerinde yapılan bir çalışmada sertleşme sorunu olan şeker hastalarının %8.8'inin "tip 1", %79.8'inin "tip 2" şeker hastalığına sahip oldukları tespit edilmiştir. İlginç bir şekilde bu grubun % 12'sinde şeker hastalığı bilinmemekte ve bu hastalar tanıyı sertleşme sorunu ile başvurduğu polikliniklerde almaktadırlar. Şeker hastalarında sertleşme sorununun oluşması için yaş, hastalığın süresi ve şeker hastalığının diğer komplikasyonları (mikroanjiopati, nöropati) gibi risk faktörlerinin varlığı da önemlidir. Ayrıca şekerin kontrol dereceside sertleşme sorununun gelişimi ile ilgilidir. Benzer şekilde hba1c ile sertleşme sorunu arasında direk ilişki olduğu bildirilmiştir. Şeker hastalarında sertleşme sorununun gelişimi açısından diğer risk faktörleri ise alkol alımı ve antihipertansif ilaç kullanımı sayılabilir.

Şeker hastalarında penis atardamarları ve penis içindeki kılcal damarlar etkilenir ve sonuç olarak penise gelen kan miktarı azalır. Penis içindeki düz kası döşeyen zarın fonksiyonunun bozulması da söz konusudur. Seker hastalarında damar dışında etkilenen diğer bölüm ise penis sinirleridir. Sinirlerde morfolojik değişikliklerin yanısıra fonksiyonel kayıp da oluşur. Kadıoğlu ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada penis kökünün derin duyusunun şeker hastalığının erken döneminde etkilendiği, penis başının ise geç dönemde tutulduğu, yani sertleşme sorunu başladıktan sonra glansta duyu kusuru oluştuğu tespit edilmiştir. Ayrıca şeker hastalığı olan grupta gece ereksiyonlarınında kalitesinin bozulduğu bilinmektedir.

Şeker hastalarında sertleşme sorununa yol açan diğer bir neden, penis içi düz kas oranının azalması ve yerine bağ dokusunun geçmesidir.

Hastalar nasıl değerlendirilir?

Fizik muayene, penil bioteziometri, penis içine enjeksiyon ve stimülasyon testi, penil doppler ile penis kan damarlarının haritasının çıkarılması, gece ereksiyonlarının ölçülmesi ile değerlendirilir.

Tedavi:

İlk aşama ağızdan ilaç tedavisi, ikinci aşama penis içi enjeksiyon tedavisi ve son aşama

penis protezidir. Ağızdan ilaç tedavileri arasında sildenafil, fentolamin, apomorfin, yer alır. Sildenafil ağızdan verilen ilaç tedavilerinde en başarılı olanıdır. "Tip 1" şeker hastalarında yapılan bir çalışmada sildenafil'in sertleşmeyi sağlama ve devam ettirme konusunda oldukça başarılı olduğu, % 66 oranında sertleşme sorununu tedavi ettiği gözlenmiştir. Başka bir çalışmada "tip 2" şeker hastalarındaki sertleşme sorununun tedavi olma oranının % 56 olduğu tespit edilmiştir.

Peyronie hastalığı ve diyabet:

Şeker hastalığında peniste eğrilikle karekterize peyronie hastalığı sık görülür. Kadıoğlu ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada 231 peyronie hastasının % 4.3'ü tip 1, %28.6'sının "tip 2" diabet hastalığına sahip oldukları saptanmıştır.

Diabetik kadında cinsel fonksiyon bozukluğu:

Şeker hastaları olan kadınların % 20-80'inde, İstanbul Tıp Fakültesi üroloji ve detae bilim dallarının yapmış olduğu bir araştırmada hastaların % 51.3'ünde cinsel fonksiyon bozukluğu saptanmıştır. Bu çalışmada 72 şeker hastası, 60 normal insanla karşılaştırıldı. Hastaların cinsel fonksiyon bozukluk şikayetleri arasında cinsel arzu azlığı (%77), klitoral (bızır) duyarlılık kaybı (%62.5), orgazm olamama (%49), vajinal rahatsızlık hissi (%41), vajinal kuruluk (%37.5) olduğu tespit edildi. Vajinal kuruluk ve vajinal rahatsızlığın muhtemel sebebleri arasında şeker hastalığının damarlarda ve sinirlerde yaptığı tahribat sorumlu tutulurken, cinsel arzudaki azalma psikojenik faktörlere, orgazm bozukluğu ise psikojenik, organik ya da bu faktörlerin tümüne bağlı olduğu düşünüldü. İstanbul tıp fakültesi üroloji anabilim dalının şeker hastalığı olan kadınlarda yaptığı diğer çalışmada normal (aktif, sorunsuz cinsel yaşamı olan) kadınlarla karşılaştırılan diabetik kadınların genital ve vücuttaki diğer bölgelerin derin duyularında bozukluk olduğu saptanmıştır.

Tedavi:

Başta şeker seviyesinin düzenlenmesi, hormon seviyesi düşük olan kadınlarda eksik olan hormonu yerine koyma tedavisi (östrojen ya da testosteron hormonu), sildenafil, apomorfin gibi ağızdan alınan ilaçlar, klitoral vakum cihazı (özellikle klitoral duyarlılığı azalmış hastalarda) tedavi seçenekleri arasında sayılabilir.

Cinsellik işkenceye dönüşürse

Cinsellik pek çok kadın için en büyük zevklerden biri. Ama yapılan araştırmalar, dünyada pek çok kadının cinsel ilişki sırasında dayanılmaz ağrılara maruz kaldığını ortaya koyuyor.

Cinsel ilişkide ağrı neye işaret ediyor?

Bu ağrılar işin tadını tuzunu kaçırıyor! Tıpta "disparoni" olarak adlandırılan bu durum tek başına bir hastalık olabileceği gibi bazı hastalıkların işaretçisi de olabiliyor.

Uzmanlar, disparoniyi "Kadında cinsel ilişkiye yineleyici biçimde ya da sürekli olarak genital ağrının eşlik etmesi" şeklinde tanımlıyor. Ağrı, sıklıkla vajina, klitoris ile iç ve dış dudaklarda gelişiyor. Disparoni, vajina girişinde yüzeysel bir acı yaratmakla birlikte, penisin daha ileri girişlerinde daha derin acıya yol açabiliyor. Bu sorundan yakınan kadınlar, acının verdiği korkuyla ilişki kurmaktan kaçınıyor. Hatta ağrının çok şiddetli olması, vajinal kasların, penisin içeri girmesine engel olacak kadar sıkı şekilde kasılmasına yani vajinismusa bile neden olabiliyor. Kadınlar arasında oldukça sık görülen disparoni bir semptom, yani bir hastalığın belirtisi olarak ortaya çıkabileceği gibi, başlı başına "cinsel ağrı bozukluğu" şeklinde de görülebiliyor.

Semptom mu, hastalık mı?

Kadın hastalıkları ve doğum uzmanları disparoninin sıklıkla bir semptom, yani bir hastalığın belirtisi olarak ortaya çıktığı görüşünü savunuyor. Dolayısıyla, kadın cinsel ilişki sırasında ağrısı olduğunu ifade ettiğinde, genellikle genital bölgede yer alan enfeksiyonlar ile endometriozisten şüphe ediliyor. Oysa bir grup hastada, örneğin vajinal akıntı gibi altta yatan sorun tespit edilip, tedavi uygulansa bile, kadında cinsel ilişki sırasında ortaya çıkan ağrı giderilemiyor. İşte bu durumda disparoninin başlı başına bir hastalık, bir cinsel ağrı bozukluğu olarak değerlendirilmesi gerekiyor. Ve bir uzmana başvurulması öneriliyor...

Seks monotonluğuna karşı

Seks hayatınız monoton ve eskisi gibi heyacanlı değil mi? O halde yiyeceklerden yardım alın.

Bazı yiyecekler libidoyu arttırıyor, sönmeye yüz tutmuş duyguları harekete geçiriyor...İngiliz doktor Carol Cooper'ın libidonuzu artıracak ve seks yaşamınızı renklendirecek on afrodizyak tavsiyesi şöyle:

-İstiridye: İstiridyenin afrodizyak olduğu yıllardır biliniyor. İçindeki çinko spermin çoğalmasına neden olduğu gibi cinsel isteği de artırıyor. Eğer istiridye bulamazsanız çinko tabletleri alın. Ancak günde 9.5 miligram'dan fazlası kusma ve baygınlık hissi verebilir.

-Hindi: İstiridyeden daha fazla çinko ihtiva ediyor. Üstelik daha ucuz ve protein açısından da zengin.

-Roka: Bolca demir ve C vitamini içeriyor. Hem alyuvarlarınız için iyi hem de cinsel gücü artırıyor.

-Kereviz: Vücuttaki oksitlenmeyi önlediği gibi kadınlarda adet dönemi öncesi şişkinliğin de önüne geçiyor. İdrar sökücü özelliği de var.

-Muz kabuğu: Özellikle kabuğu ile pişirilen muzun afrodizyak etkisi daha fazla.

-Çikolata: Çikolatının afrodizyak etkisi yıllardır biliniyor. Ayrıca mutluluk hissi veren beyindeki kimyasal hormonların salgılanmasına yardımcı oluyor.

-Fıstık fındık: Cinsel gücü artıran E vitamini içeriyor.

-Bal: Cinsel gücü artırmanın yanı sıra mikroplara karşı dayanıklılık sağlıyor.

-Ginseng: Çin'de yıllardır seks sorunları için kullanılıyor. Şeker hastalığına iyi geldiği gibi seks isteğini de artırıyor.

-Zencefil: Daha ateşli olmanızı sağlıyor (Kanı sulandıran ilaç kullananların dikkatli olmasında yarar var.)

Cinsel gücünüzü değiştiren faktörleri tanıyın

Cinsel güç miktarını 3 ana neden doğrudan etkiliyor.

Bedensel nedenler:

Cinsel isteğin az olması bazen bedensel nedenlerden dolayı olmaktadır. Bunun içinde belirtilen hormon eksiklikleri, bedensel bazı hastalıklar veya başka bir hastalık için kullanılan ilaçların yan etki olarak kalıcı veya geçici cinsel isteksizlik yapmasıdır. Burada

önemli bir ayrımı vurgulamak isterim. Cinsel isteksizlik dedik cinsel yetersizlik değil. Cinsel yetersizlik cinsel arzunun olup bunun bedensel bazı eksiklilkler bozukluklar yüzünden gerçekleştirilememesidir. Mesela erkekte cinsel birleşme arzusu var ama bir hastalık yüzünden penisinde sertleşme olmuyor. Cinsel isteksizlikte ise bunu yapmak için zaten istek yok.

Psikolojik nedenler:

İnsanın içgüdülerinde öncelik sırası vardır. BİrInci sıradakiler yaşamınızı devam ettirmek için yapmak zorunda olduğunuz şeylerdir. Mesela su içmek gibi. Su içmezseniz kısa sürede ölürsünüz. Kişinin birinci hissi o günkü varlığını sürdürebilmek için gerekli şeyleri yapma zorunluluğudur. Bunu tamamladıktan sonra ancak diğerlerine sıra gelir. Sağlıklı bir cinsel arzu duyabilmek ve cinsellik yaşayabilmek için bir kişinin önce o gün için çözmesi gerekli olan şeyleri çözmesidir.Uykusunu uyuması, yemeğini yemesi, barınacak yerini sağlaması gibi ve yarını için de en azından çok fazlaca kaygı duymamasıdır. Demekki gelecek sorunlarınız kadar gündelik sorunlarınız cinsel isteğinizi etkilemektedir. Bunun yanısıra cinsellik-cinsel istek bir hesaplar zinciridir. Cinsellik isteyerek yaşandığında her zaman zevk verecektir. Ama bununda bir bedeli vardır. Bu bedel bazen getirdiği hazdan daha fazla acı ve mutsuzluk verebilir. Bu gibi durumlarda beyin kişiyi koruma altına alarak negatif etkilerden koruyup daha fazla acı çekmesini engellemek için cinsellik dürtüsünü bir süreliğine baskılayabilir veya başka yerlere yönlendirir. Ama bu bir çözüm sağlamaz çünkü güdüleri yaşamak zorundayız ve başka yere yönlendiremeyiz. Kısa sürede bunu çözmek gerekir.

Bedensel ve psikolojik nedenlerin birbiriyle etkileşimde olduğu dönemler:

Nasıl acıkınca yemek yiyorsanız isteğiniz varsa ve koşullarınız da uygunsa yaşayabileceğiniz kadar yaşayacaksınız. Zorunlu bir rakam yok.

Bu konuda elde var olan sayılar belli miktarda aynı yaştaki kişilerin cinsel yaşamlarının istatistiksel ortalamalarıdır. Sizin için hiç bir gerçeklik ifade etmez. Var olan sizin kendi gerçeğinizdir.

Cinsel istekte ve ilişkideki sınır, partnerinize ve kendinize birşeylerin eksik kalmadığını hissettiğiniz andır. İşte bu yeterliliktir ve koşullara ve kişiye göre değişir. Şunuda unutmamak gerekirki her partneri tatmin edemezsiniz.Bunu yapmaya çalışırsanız yıldızları yakalamaya çalışan hayalperestler gibi olursunuz.

Televizyon, sertleşme sorunu yaratıyor

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Ahmet Metin, uzun süreli televizyon izleyen erkeklerin cinsel organında sertleşme bozukluğu meydana gelebileceğini söyledi.

Sağlıklı erkeklerde yaşla birlikte cinsel fonksiyonlarda azalma meydana geldiğini belirten Prof. Dr. Ahmet Metin, "Erkeklerde, yaşla birlikte cinsel fonksiyonlarda azalma meydana gelir. Bu azalmalarda cinsel uyarılma ile sertleşme arasında geçen sürenin uzaması, sertleşme kalitesinin bozulması, boşalmanın güçlü olmaması, atılan meni miktarının azalması ve ikinci bir ilişki için gereken sürenin uzaması olarak dikkati çeker'' dedi.

Kalp sağlığı ile cinsel sağlık arasında sıkı bir ilişki olduğunu söyleyen Prof. Dr. Ahmet Metin, "Kroner arter hastalıklarında ve inmelerde, sertleşme bozuklukları daha fazla olmaktadır. Sigara içimi, hipertansiyon, şişmanlık, kolestrol yüksekliği, fiziksel aktivite azlığı, stres ve alkol, sertleşme bozuklukları risk faktörleri arasındadır. ABD'de 31 bin 742 sağlık çalışanı üzerinde yapılan 14 yıllık bir çalışma sonucuna göre, sertleşme

bozukluğunun fiziki aktivite azlığı, şişmanlık, sigara ve alkol alımı ile televizyon izleme süresinin uzunluğu arasında önemli bir ilişki olduğu ortaya konulmuş bulunuyor. Haftada 20 saatten fazla televizyon seyreden erkeklerde, sertleşme bozukluğunun daha fazla olduğu anlaşılmıştır'' dedi.

Uzun süreli televizyon izlemenin fiziksel aktiviteyi de azalttığını belirten Prof. Dr. Metin, "Uzun süreli televizyon izleyenlerde, şişmanlama riski artmaktadır. Televizyondaki olumsuz haberler, üzüntü unsuru içeren programlarla, aşırı rekramların yol açtığı stres, kroner sağlığını ve dolayısıyla cinsel hayatımızı olumsuz etkilemektedir'' dedi.

Cinsel sağlığın, kalp sağlığından doğrudan etkilendiğini de belirten Prof. Dr. Metin, "Kalp sağlığını bozan her olayın cinsel sağlığı da bozduğunu söyleyen Metin, "Kalp sağlığını koruyucu her türlü tedbir, cinsel sağlığı da koruyacaktır. Kişi, kalp sağlığına önem verdiği takdirde, cinsel yaşamı da düzelecektir'' diye konuştu.

Erkeklik hormonu cinsellik dışında da etkili

İngiliz bilim adamları, erkeklik hormonu testosteron düzeyindeki farklılıklarla zihinsel yetiler arasında bağ olduğunu ortaya çıkardılar.

Araştırma sonuçlarına göre, hem kadınlarda, hem de erkeklerde kandaki testosteron fazlalığı mekansal algılamayı güçlendirirken, azlığı konuşma yeteneğini artırıyor.

İngiliz Psikoloji Birliği’nin Londra’da düzenlenen yıllık toplantısında konuşan Leeds Üniversitesi’nde görevli Daryl O’Connor ve ekibi, kadın ve erkek deneklerden saat 08.00 ve 10.00 arasında mekansal düşünmenin ya da dilsel yeteneğin ölçüldüğü soruları çözmelerini istedi. Aynı soruları öğleden sonra saat 15.00 ile 17.00 arasında tekrar çözen katılımcıların tükürüğü her iki testten önce testosteron düzeyinin belirlenmesi için alındı. Bütün katılımcıların testosteron düzeyinin sabah saatlerinde daha yüksek olduğunu belirten bilim adamları, katılımcıların sabah yapılan testte geometrik şekillerle ilgili sorularda daha başarılı olduğunu, öğleden sonra ise eşanlamlı kelimelerle ilgili soruları daha kolay çözdüğünü kaydettiler.

O’Connor, “Araştırma sonuçları, bu hormonların cinsellik dışında başka alanlara da etki ettiğini gösteriyor” diye konuştu.

Uyumlu cinselliği yakalamak elinizde

Zaman ne kadar hızlı ilerlese ve modern anlayış yerleşse de kulaktan kulağa yayılan bazı bilgiler varlığını hala koruyor. Ancak çoğu yanlış bilgiden başka bir şey ifade etmeyen bu hurafeler, cinselliğe dair olursa, bakın nasıl hatalar yapılıyor?

"Limon yedi, kızlık zarı esnek kaldı", "Oral seks hamile bırakır", "Mastürbasyon, erkeklerde güç kaybına ve kısırlığa neden olur, kadınların da bakireliğini bozar", "Cinsel ilişkiden alınan zevk, penisin boyutuyla doğru orantılıdır" vb... Ne mutlu ki, günümüzün modern kadını, bu inanışların ne denli yanlış olduğunun artık bilincinde! Öyle ya, kim oral seks yaparken hamile kaldı?! Ya da kim sevgi dolu sözcükler ve duygu yüklü dokunuşlarla zirveyle tanışırken partnerinin penis boyutunu sorun yaptı?! Veya düzenli olarak mastürbasyon yaptığı için kısır kalan bir erkek tanıyor musunuz? Tabii ki, hayır! Yıllarca doğruluğuna inandığımız pek çok düşüncenin aslında hurafeden başka bir şey olmadığını hepimiz gayet iyi biliyoruz. Ancak cinsel yaşantımızla ilgili bazı soruların yanıtlarını hala bulamadık. Örneğin; erkeklerin aldatma nedeni 'genleri' mi, yoksa bu, çapkınların uydurduğu bir bahane mi? Peki, ya mastürbasyon ve erotik fantezilerin ardında yatan gerçek nedir? Artık partnerimizi sevmediğimizin bir göstergesi olabilir mi? Biz de, bu yazımızda size, cinsel yaşam üzerine söylenen 6 yanlışı ortaya çıkarmak ve doğrularını tüm çıplaklığıyla gözönüne sermek için yatak odasını büyüteç altına aldık!

YANLIŞ 1

Kadınlar genetik olarak sadakate, erkekler ise aldatmaya programlanmıştır. Bu cümle, tüm Kazanovaların bir bahanesi mi, yoksa biyolojik bir gerçek mi? Pek çok bilim adamı, aldatmanın kalıtımsal olabileceği olasılığı üzerinde duruyor! Bu görüşü benimseyen uzmanların teorisine göre, erkekler için önemli olan 'nicelik'! Yani erkekler, soylarının devam etmesini sağlamak amacıyla içgüdüsel olarak mümkün olduğunca çok kadını hamile bırakmak istiyor. Kadınlar ise tam aksine, cinsel yaşamlarında 'niteliği' ön planda tutuyor! Onlar, özenle çocuklarına baba olabilecek en iyi genetik materyali bulmak için cinselliği yaşıyor. Dolayısıyla erkekler, biyolojik çağrılarına uyarak çok sayıda kadınla ilişkiye girerken, kadınlar ise monogomide ısrar ediyor. Aile terapisti Terry Burnham, "Genlerimiz" adlı kitabında, bu görüşün neden doğru olmadığını şöyle açıklıyor: 'Biz, çocuğumuzun sorumluluğunu alabilmek için biyolojik olarak uzun süre tek bir partnerle yaşamaya programlandık. Ama monogaminin genetik olarak kodlanmış olması, ne kadınlar ne de erkekler için geçerli olabilir! Zaten son zamanlarda yapılan araştırmalar da bu görüşü destekliyor. Öyle ki, araştırmalara göre; kadınların yüzde 42'si yaşamlarının bir döneminde eşlerini aldatmışlar! Erkeklerin yüzde 46'sının sadakatsiz olduğunu düşünecek olursak, kadınların da aldatmaya meyilli olduğu apaçık ortada!' Tabii bu rakamlar, yabancı ülkelerdeki kadınlar için geçerli! Ancak uzmanlarımıza göre, ülkemizde eşlerini aldatan kadınların sayısı da gün geçtikçe artıyor. O halde, kadınların monogomiyi benimsediği nereden çıktı? Yanıtı, çok basit! Kadınlar, yüzyıllar boyunca cinsel arzularını hep gizlemek zorunda kaldı. Bunun en önemli nedeni de toplum baskısıydı. Bir başka neden de kadınların, ekonomik olarak erkeklere bağımlı olmaları ve evlilik dışı bir ilişkiden hamile kalma korkularıydı. Ancak günümüzün modern kadını, ekonomik özgürlüğünü eline aldı, doğum kontrol yöntemleri konusunda aydınlandı ve toplum için değil, öncelikle kendisi için yaşamanın gerekli olduğunun farkına vardı! Dolayısıyla cinselliğini de korkusuzca yaşamaya başladı!

DOĞRU 1

Sadakatsizliğin genlerle pek ilgisi yok aslında. Aldatmanın en önemli nedeni, hiç kuşkusuz, yeni bir maceraya doğru yol almak; heyecan, korku ve tutkunun cazibesine kapılmak. Günümüzün kadınları da artık ilişkilerinde yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda, erkekler kadar olmasa da macera peşinde koşabiliyor!

YANLIŞ 2

Mastürbasyon yapan, eşinden hoşnutsuzdur.
Yatakta tek başına... İşte, konuşulması adeta tabu olan bir konu! Öyle ya, kim mastürbasyon yaptığını çevresiyle paylaşabilir ki! Peki, ya partnerimizin zaman zaman yatakta tek başına cinselliği yaşadığını fark ettiğimizde? İşte o an beynimizi bir kurt kemirmeye başlıyor adeta! "Artık beni çekici bulmuyor mu?","Başka bir kadın mı var?" düşüncesi, hemen paniğe kapılmamıza neden olur! Oysa korkmaya hiç gerek yok! Çünkü mastürbasyon, partneriniz için aslında bir gevşeme yönteminden başka bir şey değil. Yapılan araştırmalar, erkeklerin yüzde 92'sinin ve kadınların yüzde 60'ının yaşamlarının bir döneminde en az bir kez mastürbasyon yaptıklarını ortaya koyuyor. Peki, tek başına seks yapmak neden daha cazip gelebiliyor? Şöyle açıklanabilir... Nihayet kendinizle ve fantezilerinizle başbaşa kalabildiniz. Partnerinizin ihtiyaçlarını düşünmeden, onun tepkilerine konsantre olmadan, özgürce, istediğiniz gibi hareket edebilirsiniz! Araştırma sonuçlarına göre, kadınların yüzde 83'ü mastürbasyonla orgazma ulaşıyor. Bunun aksine, partneriyle cinsel ilişkiye giren kadınların zirveye ulaşma oranı ise sadece yüzde 29. Eee, hal böyle olunca da zaman zaman tek kişilik heyecanı yaşamanın ne zararı olabilir ki! Üstelik kendini tatmin etmek, cinsel açlığa işaret etmiyor; hatta yatakta her şeyin yolunda gittiğini kanıtlıyor! Nitekim seksologlar, düzenli bir cinsel yaşamın libidoyu kışkırtarak cinsel isteği arttırdığı görüşünde.

DOĞRU 2

Ara sıra yaşanan 'tek kişilik heyecan' sizi korkutmasın. Üstelik mastürbasyon yaparken edindiğiniz tecrübeler ve fantezilerinizden ikili ilişkilerinizde de yararlanabilirsiniz. Cinsel yaşantınıza daha fazla heyecan katmak fena mı olur?

YANLIŞ 3

Başkalarıyla erotik fantezi kuran, partnerine aşık değildir
Kesinlikle doğru değil! Araştırmalara katılan pek çok erkek, Julia Roberts ile yatağa girmeyi hayal ettiklerini, kadınlar da aynı şekilde, düşlerinde Brad Pitt ile seviştiklerini belirtmiş. Hadi itiraf edelim, belki barda karşılaştığımız karizmatik bir genç, belki de evimize servis getiren güleç yüzlü pizzacı... Hangimiz düşüncelerimizde kaçamak yapmadık ki? Bu, eşimizin artık bize yetmediğinin bir işareti olabilir mi? Olağan durumlarda tabii ki hayır! Fantezi kurmak, düşüncelerimizde çeşitli rollere girmemizi ve pratikte yapamadıklarımızı teorik olarak uygulayabilmemizi sağlar. Ara sıra zihinde yaşanan kaçamaklar ise hem kendinizin hem de partnerinizin cinsel arzusunu kamçılayabilmeniz için en iyi metot aslında. Ancak bu bir süre sonra zorunluluğa dönüşmemeli! Eğer iş yerindeki arkadaşınızı düşünmeden partnerinizle sevişemiyorsanız, o zaman durum değişir! Bu, cinsel yaşantınızda ciddi bir sorunla karşı karşıya kaldığınızın bir işareti olabilir.

DOĞRU 3

Heyecan dolu fanteziler, cinsel birlikteliğinizin daha tutkulu yaşanmasını sağlıyor. Rutinleşen cinsel yaşantınız yeniden renkli ve uyumlu bir birlikteliğe dönüşüyor.

YANLIŞ 4

Aldatmak ilişkinin sonudur!
Gözyaşları, bağrışmalar, isyan ve kin... Ama ilişkiye nokta koymak için gerçekten yeterli bir neden mi sizce? Üstelik aldatmanın aslında doğamızda var olduğunu biliyorken... Bazen yasakların ne kadar çekici geldiğinin farkındayken... Nedeni ne olursa olsun, aldatmak kabullenilmesi zor bir durum! Ama bunu büyük bir drama dönüştürmenin gereği var mı? Çevrenizde, bu sorunu aşarak yeniden tek bir kalp ve tek bir ruh olmayı başaran pek çok çift var. Peki, bunu başarmanın formülü ne olabilir? Eğer ilişkiniz her konuda iyi gidiyorsa, aldatmayı, anlık olarak gelişen yanlış bir adım olarak değerlendirebilirsiniz. İyi giden bir ilişkide, bu istenmeyen durum, problemlerin aşılmasını sağlayabilir. Bu yüzden karşılıklı konuşmayı deneyin ve ilişkinizi gözden geçirin. Aldatılan taraf sizseniz, aşmanız gereken büyük bir sorun var; o da partnerinize yeniden güven duymak! Eskisi gibi aynı değeri vermeyi başarır, kızgınlık ve acıyı yener, ona biraz olsun anlayış gösterirseniz, ayrılmanız için bir neden yok aslında. Ama ilişkinizde uzun zamandır sorun yaşıyorsanız, o zaman sevinin; çünkü nihayet ayrılmak için bir nedeniniz var demektir!

DOĞRU 4

Yıpratıcı da olsa, aldatılmak herkesin başına gelebilir. Ancak eşiniz sizi sık sık aldatıyorsa, onu affederek boşuna kürek çekiyorsunuz. Siz en iyisi, biraz cesaret ve biraz da kararlı adımlarla yeni bir yola doğru yelken açın!

YANLIŞ 5

Partnerinizi seviyorsanız, yatakta ne istediğini bilirsiniz!
Kesinlikle doğru; ancak gerçek yaşamda değil, filmlerde! Herkes filmlerdeki kadar uyumlu ve eğlenceli bir cinsel ilişki yaşamak istiyor. Yakışıklı bir erkek, güzel bir kadına aşık oluyor ya da tam tersi. Bu ikili yatakta olduğu sürece izlediğimiz tek şey, bulutların üzerinde uçan ikili. Üstelik de hiç konuşmadan! Peki, ya gerçek yaşamda cinsel birliktelik

aynı uyum ve keyifle mi yaşanıyor? Durum, hiç de filmlerdeki gibi değil ne yazık ki! Kelimelerin yer almadığı cinsel yaşam, insanı genellikle bulutların üzerinde filan uçurmuyor! Çünkü sevgi, partnerinizin neyi sevdiğini, nelerden nefret ettiğini bilmenize yeterli gelmiyor. Cinsel ilişki sırasında birbirinizle konuşmayı deneyin. Böylece kelimelerin gücüyle partnerinize pek çok şey öğretebilirsiniz. Oysa yatakta adeta sessiz film oynayan ikili, zevkin doruğuna ulaşmaktan mahrum kalma riskiyle karşı karşıya kalabilir!

DOĞRU 5

Çoğumuz yatakta kelimelerin gücünün farkında değiliz maalesef! Siz siz olun, uyumlu bir cinsel ilişki için kendinize engeller koymadan, sıkılmadan, ona nelerden hoşlandığınızı açıkça ifade edin. Kullandığınız kelimeler ve ses tonunuzun partneriz üzerinde adeta afrodizyak etkisi yaratacağını da unutmayın!

YANLIŞ 6

Erkek sevişmiyorsa, alarm sinyalleri çalıyor demektir!
"Beni rahat bırak, başım ağrıyor" Partnerinizin dudaklarından süzülen bu kelimeler, alarm sinyalleri veriyor! Onun bu isteksizliğinin altında mutlaka ciddi bir problem yatmalı. Çünkü size göre, yatakta sadece kadınların başı ağrır, erkeklerin değil! Ona, seksoloğa gitmeyi teklif etmeden önce biraz düşünün! Çünkü büyük bir olasılıkla terapiler hoşuna gitmeyecektir. Ayrıca sadece sizin değil, partenirinizin de aklını pek çok şeyin meşgul edebileceğini düşünün. Evet, siz yoğun iş temposu, alışveriş, ev işlerinin sorumluluğu derken aklınızı pek çok şeye birden vermek zorunda kalıyor olabilirsiniz. Peki, ya partneriniz? O da iş projeleri, maddi endişeler ya da arkadaşıyla yaşanan sorunlar altında eziliyor olabilir! Bu durumda, doğal olarak cinsel yaşam, onun hayatında ilk sıralarda yer almayabilir. Ama bu, sizin cinsel çekim gücünüzün azaldığı anlamına gelmez! Yapılan araştırmalar da erkeklerin zaman zaman cinsel soğukluk yaşayabileceğini destekliyor zaten. Öyle ki, araştırmalara göre erkeklerin yüzde 22'si ara sıra cinsel ilişkiye karşı isteksizlik duyuyormuş. Partneriniz yatakta buz kesildiğinde ne yapmanız gerektiğine gelince... Güzel bir masaj, mum ışığında bir akşam yemeği, evde birlikte izlenen bir komedi filmi, partnerinizi biraz olsun rahatlatacaktır. Mumlar, tütsüler ve kırmızı şarap eşliğinde yapılan köpüklü banyo keyfi de eşinizde adeta afrodizyak etkisi yaratacaktır. Deneyin, pişman olamayacaksınız! Ancak, tüm çabalarınıza rağmen cinsel yaşama olan isteksizliği hala devam ediyorsa, en sevdiği iç çamaşırlarınıza bile sırtını dönüyorsa, o zaman durum ciddi demektir!

DOĞRU 6

Hepimiz zaman zaman çeşitli sorunlar altında eziliyor, cinsel soğukluk yaşayabiliyoruz. Dolayısıyla partneriniz de içinde bulunduğu sıkıntılı durumu bazen yatak odasına taşıyabilir. Ancak artık televizyon karşısından ayrılmıyor ve yatağa girer girmez size sırtını dönmeye başlıyorsa, bir uzman yardımı almayı düşünün.

Cinsel ilişkinin gizli takvimi

Cinsel ilişkinin gizli bir takvimi var. Çocuk doğurmak istemeyen kadınlar bile en doğurgan oldukları altı gün içinde daha fazla cinsel ilişki kuruyor.

ABD'de yapılan araştırmaya göre, en doğurgan dönemde kurulan cinsel ilişki sayısı yüzde 24 artıyor.

Kadınların en doğurgan oldukları dönemde, diğer zamanlara göre daha fazla cinsel ilişkiye girdiği belirlendi. Amerikan Çevre Sağlığı Bilimleri Enstitüsü'nün araştırmasında kadınların doğurgan oldukları dönemde, yüzde 24 oranında daha fazla ilişki kurduğu görüldü.

Araştırmayı yürüten Prof. Allen Wilcox ve ekibi 68 kadını üç ay boyunca izledi. 'Human Reproduction' adlı tıp dergisinde yayımlanan araştırmada, spiralle hamile kalmaktan korunan kadınlar üzerinde yoğunlaşıldı. Çocuk yapma isteği içinde olmadıkları açık olan bu kadınların bile, en doğurgan oldukları altı günde daha fazla cinsel birleşme yaşadığı ortaya çıktı.

'Bir kereden bir şey olmaz' diyenleri uyaran Profesör Wilcox, "Normalde bir kadın hangi gün hamilelik şansının en yüksek olduğunu tam bilemez. Ama araştırmamız, kadınların en çok bugünlerde cinsel ilişkiye meyilli olduğunu gösterdi. Ama bunun ardındaki biyolojik nedenler hakkında çok az şey biliyoruz" dedi.
Birinci ihtimal yumurtlama öncesindeki beş gün ve yumurtlamanın gerçekleştiği gün boyunca kadınların libidosunun da yükselmesi. Diğer ihtimal, kadınların bu hassas dönemde daha fazla feremon (karşı tarafta cinsel istek yaratan özel kokular) üretmesi ya da tüm bu tahminlerin aksine, daha sık cinsel ilişkiye girmenin yumurtlama sürecini de hızlandırması. Araştırmadan çıkan bir başka sonuç da, kadınların ortalama iki haftada iki kez, yani günde 0.29 kez cinsel ilişki kurması. En doğurgan altı gün boyunca ise bu oran günde 0.34'e yükseliyor.

Kadınlarda cinsel sorunlar

Kadınların sıkça karşılaştıkları üç cinsel sorunları var ki, bunların tedavi edilmesi büyük önem taşıyor. Cinselliği konuşmaktan kaçınan kadınların toplumsal baskılar nedeniyle sorunlarını dile getirememeleri de başlı başına bir sorun oluyor.

Ağrı

İlk ilişkiden beri süregeldiği gibi, daha sonradan da ortaya çıkabilir. Sonradan oluşan ağrılar, kadının ruhsal değişiminden, jinekolojik hastalıklardan ve cerrahi işlemlerden kaynaklanabilir

Organik nedenin bulunamadığı durumlarda mutlaka psikiyatristlerin görüşünün alınması öneriliyor

Uzun süren ve tedavi edilmeyen durumlarda, depresyona varan sorunlar ortaya çıkabiliyor.

Tedavisi

Öncelikle soruna yol açan nedeni aradıklarına değinen uzmanlar, kayganlaştırıcı kremler yardımıyla vajinanın kayganlığının sağlanabildiğini söylüyor.

Cinsel istek azalması

Kadınlarda yüzde 20 civarında görülen "cinsel istekteki azalma" sorunu.

Eşlerden birinin isteğinin azalması diğerini de etkiliyor. Güvensizlik, anlaşmazlık ve doğum gibi olaylar cinsel isteği azaltıyor. Psikiyatrik hastalıklar ve depresyon tedavisinde kullanılan ilaçlar bu isteği azaltabiliyor.

Menopoz, vajina duvarlarındaki incelmenin yanısıra libidoyu da azaltarak seksüel isteği olumsuz yönde etkileyebiliyor.

Tedavisi

Uzmanlar, "Hastada depresyon belirtileri gözlemleniyorsa sadece cinsel sorunların çözümlenmesi yönünde değil, psikolojik anlamda da uzmanlar tarafından destek verilmesi

gerekiyor" açıklamasında bulunuyorlar.

Kasılma

Cinsel ilişkiye girememe, vajina etrafındaki adalelerin istemsiz olarak kasılması sonucunda ortaya çıkan bir hastalık. tıpta "vajinismus" olarak adlandırılıyor.

Vajina ameliyatları ve iltihapları sonucunda oluşabilir. Psikolojik olarak ağrılı travma yaşamış kişilerde bu olay daha sık görülüyor.

Erken dönemde çözümlenemezse, ilişkiden korkma, anksiyete gibi psikolojik olaylar devreye girer.

Tedavisi Hastalığın ortadan kaldırılmasında, öncelikli olarak zeminde yatan psikolojik nedenler araştırılıyor.

Tedavisi

Eşlerin birlikte tedavisi büyük önem taşıyor. Fiziksel olarak organların tanınması, bedensel ve klitoral uyarının ne olduğu, cinsel birlikteliğe hazırlık gibi bilgilerin verilmesi, tedavinin ana prensipleri arasında yer alıyor.

Aşk mevsimi başladı

Kuzey iklimlerinde ‘cinsel isteğin, aşkın ve tutkunun doruğa çıktığı ay’ olarak tanımlanan haziranın bu özellikleri, bilimsel olarak da kanıtlandı.

Mississippi Üniversitesi’nde yaşları 18-20 arasındaki 20 bin Amerikalı üzerinde yapılan araştırma sonucu grubun yüzda 80’inin ilk cinsel deneyimini haziranda yaşadığı ortaya çıkarken, ergenlik çağında biyolojik etkiyle cinsel aktivitenin arttığı belirtildi.

Araştırmalar sonucu ılık havanın afrodizyak etkisi olduğu, en çok haziranda hamile kalındığı belirlendi.

Doğanın desteğiyle hormon seviyesinin yükseldiği, üremeye yönelik biyolojik etkenler nedeniyle cinsel istek ve deneyimlerin de artış gösterdiği belirtildi. The Sunday Times’ta gençlerle yapılan röportajlarda da haziranın cinsel güdü ve istek açısından hissettirdiği farklılık üzerinde duruluyor.

Seks, prostat kanseri riskini azaltıyor

ABD'de son yapılan araştırmaya göre, sık cinsel faaliyet prostat kanseri oluşması riskini artırmıyor, hatta tehlikeyi azaltıyor.

Bilim adamları, bir teoriye göre, sık boşalmanın kansere neden olan kimyasalların dışarı atılmasını ya da prostat kanseriyle bağlantılı oluşumların gelişiminin azalmasını sağladığını düşünüyor.

Ulusal Kanser Enstitüsü tarafından 46 ila 81 yaşlarındaki yaklaşık 30 bin sağlık görevlisi üzerinde yapılan araştırma, erkeklerin cinsel faaliyetleri arttıkça prostat kanseri riskinin azaldığını ortaya koydu. Erkeklerin ayda ortalama 4-7 kez boşaldığı kaydedilen araştırma, daha fazla boşaldığını söyleyenlerde prostat kanseri riskinin artmadığı, tam tersine azaldığı görüldü. Ayda 13-20 ve en az 21 kez boşaldığını ifade eden en yüksek iki gruptaysa kanser riskinin, yüzde 14 ve yüzde 33 oranlarında azaldığı belirlendi.

Araştırmanın sonuçlarıyla ilgili değerlendirmelerde bulunan bilim adamları, bir teoriye

göre, sık boşalmanın kansere neden olan kimyasalların dışarı atılmasını ya da prostat kanseriyle bağlantılı oluşumların gelişiminin azalmasını sağladığını belirtiyorlar.

Daha önce yapılan bazı araştırmalarda ise sık boşalmanın daha fazla prostat kanseri riski yaratabileceği sonucu ortaya çıkmıştı. Bu çerçevede ortaya atılan bir teoriye göre, fazla seks sonucu erkeğin maruz kaldığı bakteri ve virüsler, bir şekilde prostat kanserine yol açabiliyordu.

ABD'de prostat kanseri, deri kanserinden sonra en fazla rastlanan kanser türü. Amerikan Kanser Vakfı'na göre, bu yıl 230 bin 900 yeni prostat kanseri vakası teşhis edilecek ve 29 bin 900 erkek bu kanserden hayatını kaybedecek.

Aktif ve sağlıklı bir cinsel yaşam için spor yapın

Cinsel yaşantınızda soğuk rüzgârlar mı esiyor? Şikâyetinizin altında yatan neden, stres ya da yorgunluk olabilir!

Vücudunuza bakmaktan hoşlanmazken cinsel yaşamdan keyif almamanız da gayet doğal. Oysa, "fit" olma duygusunun yarattığı, kendine özen gösterme, vücuduyla barışık olma ve özgüven duygusundaki artış da, cinsel yaşama hareket getirebiliyor.
Acıbadem Hastanesi'nden Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Şennur Zorer'e göre; kendini daha çekici ve güzel hisseden kişi, vücuduyla barışık oluyor, utangaçlığını ya da korkularını bir kenara bırakarak cinsel yaşamda daha aktif bir rol üstleniyor. O halde, zaman kaybetmeden vücudunuzu yeniden formuna kavuşturmak için düzenli olarak spor yapmaya başlayın.

Mutluluk hormonları devrede!

Modern çağın yarattığı stres dolu ortam, özellikle şehirde yaşayan insanlarda cinsel fonksiyon bozukluğunun daha sık görülmesine yol açıyor. Spor yaparken vücuttaki çeşitli stres hormonlarının üretimi yavaşlıyor... Yapılan araştırmalara göre, düzenli spor yaşamı olan kişilerle, düzenli spor yapmayan kişiler arasında cinsel performans ve cinsel tatmin açısından oldukça büyük farklılıklar var.

Ereksiyonun kalitesini artırıyor

Diyabet, kalp ve damar hastalıkları, yüksek tansiyon gibi genel sağlığı bozan her türlü etken, dolaylı ya da doğrudan cinsel sağlığı da olumsuz yönde etkiliyor. Kandaki yağ ve kolestrol değerleri yükselince damar sertliği gelişebiliyor. Bu sorunun etkisi altında kalan erkeklerde sertleşme sorunu, yani ereksiyon bozukluğu en sık görülen problemi oluşturuyor. Spor, vücutta doku kanlanmasını ve oksijen alımını artırarak ereksiyon kalitesine katkıda bulunuyor.

Cinsel yaşantının başarılı olması, öncelikle fiziksel ve ruhsal bütünlük, özgüvenin bulunması ve hormonal seviyenin normal değerlerde olmasıyla paralellik gösterir. Bu seviyeyi düzenli.
Sağlıklı bir cinsel yaşam için herkesin kolaylıkla uygulayabileceği en etkili egzersiz türü ise; hızlı ve tempolu bir şekilde yürümek

Kadınlara özel egzersizler

Sırt üstü uzanıp, dizlerinizi bükün. Ellerinizi mide kasının üzerine yerleştirin. Kasın sertleşmesini hissederken kalçanızı kaldırarak pelvik kaslarınızı kasılı tutun ve gevşeyin. Bu pozisyondayken ellerinizi göğüs üstünde kavuşturun. Başınızı ve omuzlarınızı dizlerinize yaklaştıracak şekilde kaldırın, karın kaslarının sertleştiğini hissedin ve sonra gevşeyin.. Egzersize günde birkaç kez 5 dakika süreyle en az 3 ay devam edin.

Düzenli seks zekâyı artırıyor

Alman araştırmacı Werner Habermehl, seks yapmanın sadece kalp ve diğer organları değil, beyni güçlendirip zekâyı da artırdığını iddia ediyor.

Almanya'nın tıp alanında önde gelen araştırmacılarından Werner Habermehl, bugüne dek insan bedenine, kalp ve diğer organlara faydaları kanıtlanan seksin beyni de güçlendirdiğini açıkladı. Habermehl, seks yapmanın beyni uyararak insanı daha zeki yaptığını öne sürdü.

Hamburg Tıp Araştırmaları Enstitüsü uzmanı Habermehl, düzenli olarak seks yapmanın yalnızca vücudu değil beyni de uyardığını ve adrenalinle kortisol hormonlarının artmasıyla beyindeki gri bölgenin harekete geçtiğini belirtti.

Habermehl, orgazm sırasında salgılanan endorfin ve serotonin sayesinde de kişinin kendine güveninin arttığını, cinsel ilişkinin fiziki olmanın yanı sıra beyne yönelik bir egzersiz de olduğunu söyledi. "Seks, sizi daha zeki yapar. Seks sırasında edinilen deneyimlerden, hayatın seksle ilgisi olmayan ileri safhalarında faydalanılır" diyen Habermehl'in araştırmasının sonuçları, "Unicom Campus" dergisinde yayımlandı.

Cinsel gücünüzü artırmak için bitkilerle dost olun

Uzmanlara göre, kuşdili, kereviz ve vanilya cinsel iktidarsızlığı gideriyor. Maydanoz ve hardal cinsel gücü, nane, kekik, kırmızı biber, tarçın ve kişniş ise cinsel isteği artırıyor. Kereviz ise zamansız iktidarsızlığı önlüyor.

Kuşdili: Tüm salgı bezlerini dengeli bir şekilde çalıştırıyor. Erkeklerde ve kadınlarda cinsel iktidarsızlığı gideriyor.

Maydanoz: Bedeni yorgunluk ve ruhi bunalımı gideriyor. Erkeklerde cinsel gücü artırıyor.

Nane: Erkeklerde psikolojik iktidarsızlığı gideriyor ve cinsel gücü artırıyor.

Tarçın: Cinsel isteği artırıyor.

Zencefil: Tüm vücudu uyararak, bedenen ve zihnen çalışma gücünü artırıyor. Erkeklere cinsel güç ve istek kazandırıyor.

Kekik: Vücudun savunma gücünü ve erkekte cinsel arzuyu artırıyor.

Kişniş: Sinir sistemine de yarar sağlayan kişniş de erkeklerde cinsel arzuyu artırıyor.

'6 yanlış'ı bilmeden yatağa girmeyin!

Cinsel yaşam üzerine söylenen 6 yanlışı ortaya çıkarmak için yatak odanızı büyüteç altına aldık... Zaman ne kadar hızlı ilerlese ve modern anlayış yerleşse de kulaktan kulağa yayılan bazı bilgiler varlığını hala koruyor. Ancak çoğu yanlış bilgiden başka bir şey ifade etmeyen bu hurafeler, cinselliğe dair olursa, bakın nasıl hatalar yapılıyor?

"Oral seks hamile bırakır", "Mastürbasyon, erkeklerde güç kaybına ve kısırlığa neden olur, kadınların da bakireliğini bozar", "Cinsel ilişkiden alınan zevk, penisin boyutuyla doğru orantılıdır" vb... Ne mutlu ki, günümüzün modern kadını, bu inanışların ne denli yanlış olduğunun artık bilincinde! Yıllarca doğruluğuna inanılan pek çok düşüncenin aslında hurafeden başka bir şey olmadığını hepimiz gayet iyi biliyoruz. Ancak cinsel yaşantıyla

ilgili bazı soruların yanıtlarını hala bulamadık. Örneğin; erkeklerin aldatma nedeni 'genleri' mi, yoksa bu, çapkınların uydurduğu bir bahane mi? Peki, ya mastürbasyon ve erotik fantezilerin ardında yatan gerçek nedir? Artık partnerimizi sevmediğimizin bir göstergesi olabilir mi? İşte bu yazıda size, cinsel yaşam üzerine söylenen 6 yanlışı ortaya çıkarmak ve doğrularını tüm çıplaklığıyla gözönüne sermek için yatak odasını büyüteç altına aldık!

Yanlış 1

"Kadınlar genetik olarak sadakate, erkekler ise aldatmaya programlanmıştır." Bu cümle, tüm Kazanovaların bir bahanesi mi, yoksa biyolojik bir gerçek mi? Pek çok bilim adamı, aldatmanın kalıtımsal olabileceği olasılığı üzerinde duruyor! Bu görüşü benimseyen uzmanların teorisine göre, erkekler için önemli olan 'nicelik'! Yani erkekler, soylarının devam etmesini sağlamak amacıyla içgüdüsel olarak mümkün olduğunca çok kadını hamile bırakmak istiyor. Kadınlar ise tam aksine, cinsel yaşamlarında 'niteliği' ön planda tutuyor! Onlar, özenle çocuklarına baba olabilecek en iyi genetik materyali bulmak için cinselliği yaşıyor. Dolayısıyla erkekler, biyolojik çağrılarına uyarak çok sayıda kadınla ilişkiye girerken, kadınlar ise monogomide ısrar ediyor. Aile terapisti Terry Burnham, "Genlerimiz" adlı kitabında, bu görüşün neden doğru olmadığını şöyle açıklıyor: "Biz, çocuğumuzun sorumluluğunu alabilmek için biyolojik olarak uzun süre tek bir partnerle yaşamaya programlandık. Ama monogaminin genetik olarak kodlanmış olması, ne kadınlar ne de erkekler için geçerli olabilir! Zaten son zamanlarda yapılan araştırmalar da bu görüşü destekliyor. Öyle ki, araştırmalara göre; kadınların yüzde 42'si yaşamlarının bir döneminde eşlerini aldatmışlar! Erkeklerin yüzde 46'sının sadakatsiz olduğunu düşünecek olursak, kadınların da aldatmaya meyilli olduğu apaçık ortada!" Tabii bu rakamlar, yabancı ülkelerdeki kadınlar için geçerli! Ancak uzmanlarımıza göre, ülkemizde eşlerini aldatan kadınların sayısı da gün geçtikçe artıyor. O halde, kadınların monogomiyi benimsediği nereden çıktı? Yanıtı, çok basit! Kadınlar, yüzyıllar boyunca cinsel arzularını hep gizlemek zorunda kaldı. Bunun en önemli nedeni de toplum baskısıydı. Bir başka neden de kadınların, ekonomik olarak erkeklere bağımlı olmaları ve evlilik dışı bir ilişkiden hamile kalma korkularıydı. Ancak günümüzün modern kadını, ekonomik özgürlüğünü eline aldı, doğum kontrol yöntemleri konusunda aydınlandı ve toplum için değil, öncelikle kendisi için yaşamanın gerekli olduğunun farkına vardı! Dolayısıyla cinselliğini de korkusuzca yaşamaya başladı!

Doğru 2

Sadakatsizliğin genlerle pek ilgisi yok aslında. Aldatmanın en önemli nedeni, hiç kuşkusuz, yeni bir maceraya doğru yol almak; heyecan, korku ve tutkunun cazibesine kapılmak. Günümüzün kadınları da artık ilişkilerinde yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda, erkekler kadar olmasa da macera peşinde koşabiliyor!

Yanlış 2

Mastürbasyon yapan, eşinden hoşnutsuzdur.
Yatakta tek başına... İşte, konuşulması adeta tabu olan bir konu! Öyle ya, kim mastürbasyon yaptığını çevresiyle paylaşabilir ki! Peki, ya partnerimizin zaman zaman yatakta tek başına cinselliği yaşadığını fark ettiğimizde? İşte o an beynimizi bir kurt kemirmeye başlıyor adeta! "Artık beni çekici bulmuyor mu?","Başka bir kadın mı var?" düşüncesi, hemen paniğe kapılmamıza neden olur! Oysa korkmaya hiç gerek yok! Çünkü mastürbasyon, partneriniz için aslında bir gevşeme yönteminden başka bir şey değil. Yapılan araştırmalar, erkeklerin yüzde 92'sinin ve kadınların yüzde 60'ının yaşamlarının bir döneminde en az bir kez mastürbasyon yaptıklarını ortaya koyuyor. Peki, tek başına seks yapmak neden daha cazip gelebiliyor? Şöyle açıklanabilir... Nihayet kendinizle ve fantezilerinizle başbaşa kalabildiniz. Partnerinizin ihtiyaçlarını düşünmeden, onun tepkilerine konsantre olmadan, özgürce, istediğiniz gibi hareket edebilirsiniz! Araştırma sonuçlarına göre, kadınların yüzde 83'ü mastürbasyonla orgazma ulaşıyor. Bunun aksine,

partneriyle cinsel ilişkiye giren kadınların zirveye ulaşma oranı ise sadece yüzde 29. Eee, hal böyle olunca da zaman zaman tek kişilik heyecanı yaşamanın ne zararı olabilir ki! Üstelik kendini tatmin etmek, cinsel açlığa işaret etmiyor; hatta yatakta her şeyin yolunda gittiğini kanıtlıyor! Nitekim seksologlar, düzenli bir cinsel yaşamın libidoyu kışkırtarak cinsel isteği arttırdığı görüşünde.

Doğru 2

Ara sıra yaşanan 'tek kişilik heyecan' sizi korkutmasın. Üstelik mastürbasyon yaparken edindiğiniz tecrübeler ve fantezilerinizden ikili ilişkilerinizde de yararlanabilirsiniz. Cinsel yaşantınıza daha fazla heyecan katmak fena mı olur?

Yanlış 3

'Başkalarıyla erotik fantezi kuran, partnerine aşık değildir' Kesinlikle doğru değil! Araştırmalara katılan pek çok erkek, Julia Roberts ile yatağa girmeyi hayal ettiklerini, kadınlar da aynı şekilde, düşlerinde Brad Pitt ile seviştiklerini belirtmiş. Hadi itiraf edelim, belki barda karşılaştığımız karizmatik bir genç, belki de evimize servis getiren güleç yüzlü pizzacı... Hangimiz düşüncelerimizde kaçamak yapmadık ki? Bu, eşimizin artık bize yetmediğinin bir işareti olabilir mi? Olağan durumlarda tabii ki hayır! Fantezi kurmak, düşüncelerimizde çeşitli rollere girmemizi ve pratikte yapamadıklarımızı teorik olarak uygulayabilmemizi sağlar. Ara sıra zihinde yaşanan kaçamaklar ise hem kendinizin hem de partnerinizin cinsel arzusunu kamçılayabilmeniz için en iyi metot aslında. Ancak bu bir süre sonra zorunluluğa dönüşmemeli! Eğer iş yerindeki arkadaşınızı düşünmeden partnerinizle sevişemiyorsanız, o zaman durum değişir! Bu, cinsel yaşantınızda ciddi bir sorunla karşı karşıya kaldığınızın bir işareti olabilir.

Doğru 3

Heyecan dolu fanteziler, cinsel birlikteliğinizin daha tutkulu yaşanmasını sağlıyor. Rutinleşen cinsel yaşantınız yeniden renkli ve uyumlu bir birlikteliğe dönüşüyor.

Yanlış 4

Aldatmak ilişkinin sonudur!
Gözyaşları, bağrışmalar, isyan ve kin... Ama ilişkiye nokta koymak için gerçekten yeterli bir neden mi sizce? Üstelik aldatmanın aslında doğamızda var olduğunu biliyorken... Bazen yasakların ne kadar çekici geldiğinin farkındayken... Nedeni ne olursa olsun, aldatmak kabullenilmesi zor bir durum! Ama bunu büyük bir drama dönüştürmenin gereği var mı? Çevrenizde, bu sorunu aşarak yeniden tek bir kalp ve tek bir ruh olmayı başaran pek çok çift var. Peki, bunu başarmanın formülü ne olabilir? Eğer ilişkiniz her konuda iyi gidiyorsa, aldatmayı, anlık olarak gelişen yanlış bir adım olarak değerlendirebilirsiniz. İyi giden bir ilişkide, bu istenmeyen durum, problemlerin aşılmasını sağlayabilir. Bu yüzden karşılıklı konuşmayı deneyin ve ilişkinizi gözden geçirin. Aldatılan taraf sizseniz, aşmanız gereken büyük bir sorun var; o da partnerinize yeniden güven duymak! Eskisi gibi aynı değeri vermeyi başarır, kızgınlık ve acıyı yener, ona biraz olsun anlayış gösterirseniz, ayrılmanız için bir neden yok aslında. Ama ilişkinizde uzun zamandır sorun yaşıyorsanız, o zaman sevinin; çünkü nihayet ayrılmak için bir nedeniniz var demektir!

Doğru 4

Yıpratıcı da olsa, aldatılmak herkesin başına gelebilir. Ancak eşiniz sizi sık sık aldatıyorsa, onu affederek boşuna kürek çekiyorsunuz. Siz en iyisi, biraz cesaret ve biraz da kararlı adımlarla yeni bir yola doğru yelken açın!

Yanlış 5

'Partnerinizi seviyorsanız, yatakta ne istediğini bilirsiniz!' Kesinlikle doğru; ancak gerçek yaşamda değil, filmlerde! Herkes filmlerdeki kadar uyumlu ve eğlenceli bir cinsel ilişki yaşamak istiyor. Yakışıklı bir erkek, güzel bir kadına aşık oluyor ya da tam tersi. Bu ikili yatakta olduğu sürece izlediğimiz tek şey, bulutların üzerinde uçan ikili. Üstelik de hiç konuşmadan! Peki, ya gerçek yaşamda cinsel birliktelik aynı uyum ve keyifle mi yaşanıyor? Durum, hiç de filmlerdeki gibi değil ne yazık ki! Kelimelerin yer almadığı cinsel yaşam, insanı genellikle bulutların üzerinde filan uçurmuyor! Çünkü sevgi, partnerinizin neyi sevdiğini, nelerden nefret ettiğini bilmenize yeterli gelmiyor. Cinsel ilişki sırasında birbirinizle konuşmayı deneyin. Böylece kelimelerin gücüyle partnerinize pek çok şey öğretebilirsiniz. Oysa yatakta adeta sessiz film oynayan ikili, zevkin doruğuna ulaşmaktan mahrum kalma riskiyle karşı karşıya kalabilir!

Doğru 5

Çoğumuz yatakta kelimelerin gücünün farkında değiliz maalesef! Siz siz olun, uyumlu bir cinsel ilişki için kendinize engeller koymadan, sıkılmadan, ona nelerden hoşlandığınızı açıkça ifade edin. Kullandığınız kelimeler ve ses tonunuzun partneriz üzerinde adeta afrodizyak etkisi yaratacağını da unutmayın!

Yanlış 6

'Erkek sevişmiyorsa, alarm sinyalleri çalıyor demektir!' "Beni rahat bırak, başım ağrıyor" Partnerinizin dudaklarından süzülen bu kelimeler, alarm sinyalleri veriyor! Onun bu isteksizliğinin altında mutlaka ciddi bir problem yatmalı. Çünkü size göre, yatakta sadece kadınların başı ağrır, erkeklerin değil! Ona, seksoloğa gitmeyi teklif etmeden önce biraz düşünün! Çünkü büyük bir olasılıkla terapiler hoşuna gitmeyecektir. Ayrıca sadece sizin değil, partenirinizin de aklını pek çok şeyin meşgul edebileceğini düşünün. Evet, siz yoğun iş temposu, alışveriş, ev işlerinin sorumluluğu derken aklınızı pek çok şeye birden vermek zorunda kalıyor olabilirsiniz. Peki, ya partneriniz? O da iş projeleri, maddi endişeler ya da arkadaşıyla yaşanan sorunlar altında eziliyor olabilir! Bu durumda, doğal olarak cinsel yaşam, onun hayatında ilk sıralarda yer almayabilir. Ama bu, sizin cinsel çekim gücünüzün azaldığı anlamına gelmez! Yapılan araştırmalar da erkeklerin zaman zaman cinsel soğukluk yaşayabileceğini destekliyor zaten. Öyle ki, araştırmalara göre erkeklerin yüzde 22'si ara sıra cinsel ilişkiye karşı isteksizlik duyuyormuş. Partneriniz yatakta buz kesildiğinde ne yapmanız gerektiğine gelince... Güzel bir masaj, mum ışığında bir akşam yemeği, evde birlikte izlenen bir komedi filmi, partnerinizi biraz olsun rahatlatacaktır. Mumlar, tütsüler ve kırmızı şarap eşliğinde yapılan köpüklü banyo keyfi de eşinizde adeta afrodizyak etkisi yaratacaktır. Deneyin, pişman olamayacaksınız! Ancak, tüm çabalarınıza rağmen cinsel yaşama olan isteksizliği hala devam ediyorsa, en sevdiği iç çamaşırlarınıza bile sırtını dönüyorsa, o zaman durum ciddi demektir!

Doğru 6

Hepimiz zaman zaman çeşitli sorunlar altında eziliyor, cinsel soğukluk yaşayabiliyoruz. Dolayısıyla partneriniz de içinde bulunduğu sıkıntılı durumu bazen yatak odasına taşıyabilir. Ancak artık televizyon karşısından ayrılmıyor ve yatağa girer girmez size sırtını dönmeye başlıyorsa, bir uzman yardımı almayı düşünün.

Cinsel sorunlara dokunarak terapi

Cinsel yaşantınız nasıl gidiyor? Yoksa, siz de tutkulu ve sağlıklı bir birlikteliği yakalayamadınız mı? Öyleyse size cinsel terapiden yararlanmanızı tavsiye ediyoruz.

En zevkli ödev

Bu terapiler, gözünüzü korkutmasın! Yapmanız gereken şey, terapiye katılmak ve size

verilen ev ödevlerini yerine getirmek. Üstelik, bu ödevler çok zevkli!

Kimimiz cinsel soğukluktan yakınıyor, kimimizse orgazmın güçlüğünden. Bu sıkıntıların sadece kadınlara özgü olduğunu düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Erkeklerin cinsel yaşamları da pek parlak değil doğrusu. Onların en büyük sıkıntıları ise, erken boşalma ya da ereksiyon sorunu. Cinsel yaşamla ilgili yanlış ve eksik bilgilenmeler, bilgilendirmeler, toplumsal baskı, günlük koşuşturma ya da stres derken, cinsel birlikteliğin keyfine bir türlü varamadık. İyi ki artık ülkemizde cinsel sorunların değerlendirilip tedavi edilebildiği "Cinsel Tedavi Klinikleri" var ve sayıları gün geçtikçe artıyor. Bu kliniklerde üroloji, jinekoloji ve psikiyatri uzmanlarından oluşan bir ekiple, çoğul disiplinli bir yaklaşım benimseniyor. Üstelik, bu tedavilerden oldukça başarılı sonuçlar elde edilebiliyor. Yeter ki, zaman kaybetmeden konunun uzmanlarına başvurun ve tedavinizi aksatmayın. Cinsel terapinin ayrıntılarını Acıbadem Hastanesi Cinsel İşlev Bozukluğu Merkezi'nden Psikiyatrist Doç. Dr. Cem İncesu ve Hattat Kliniği'nden Psikolog Meliha Karayay'a sorduk.

Kadınlar da erkekler de dertli!

Acıbadem Hastanesi Cinsel İşlev Bozukluğu Merkezi'ne 2 yılda başvuran toplam 1002 kişi üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, kadınlarda en sık görülen sorun vajinismus, erkeklerde ise sertleşme problemi. Yüzde 66 gibi yüksek rakamlarda seyreden vajinismusu, yüzde 25 ile "cinsel istek azlığı", yüzde 17 ile "orgazm bozuklukları" izliyor. Veriler, erkeklerin yüzde 58'inde sertleşme bozukluğu ve yüzde 42'sinde ise erken boşalma sorunu görüldüğünü ortaya koyuyor. Araştırma sonucuna göre, cinsel sorunu olanların yüzde 77'si evlilerden oluşuyor. Başvuran kişilerin ortalama evlilik ya da ilişki süresi ise yedi yılı buluyor. Cinsel terapiye başvuran kişilerin yaşları 14 - 81 arasında değişmekle birlikte yaş ortalaması 35 civarında seyrediyor.

Sorunlar dile getirilmiyor

ABD ve İngiltere gibi gelişmiş ülkelerle karşılaştırıldığında, "vajinismus"ile "erken boşalma"sorunlarının ülkemizde çok daha yüksek oranlarda olduğu görülüyor. Ancak, Acıbadem Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Cem İncesu'ya göre, araştırmalarla saptanmış kesin veriler bulunmamakla birlikte, ülkemiz kadınlarında en sık görülen sorun aslında "cinsel isteksizlik" ve "orgazm güçlüğü."Doç. Dr. İncesu, araştırma sonuçlarıyla çelişen bu duruma şöyle bir açıklık getiriyor: " Vajinismus, cinsel tedavi merkezlerine en sık başvuru nedenini oluşturuyor. Aslında toplumumuzda kadınlarda cinsel istek azlığı, orgazm güçlüğü ya da cinsel doyumsuzluk gibi yakınmalar, vajinismusa oranla daha sık görülüyor. Vajinismusun en sık başvuru nedeni olmasının kaynağında ise çiftin çocuk sahibi olma arzusu yatıyor." Kadınlarda vajina girişindeki kasların psikolojik nedenlerle kasılması sonucu cinsel birleşmenin gerçekleşememesi ile seyreden "vajinismus" evlilik yaşamını ciddi biçimde tehdit ediyor ve bu nedenle de tedaviyi çabuklaştırıyor.

Eğitim düzeyleri yüksek

Acıbadem Hastanesi Cinsel İşlev Bozukluğu Merkezi'nden Üroloji Uzmanı Prof. Dr. Ferruh Şimşek'e göre dikkat çekici bir başka nokta da, cinsel tedavi kliniklerine başvuran kişilerin eğitim düzeylerinin Türkiye ortalamasının üzerinde olmasına rağmen, cinsel sorunlarıyla uzun yıllar yaşamaları. Bunun nedeni ise, cinsel sorun yaşayan kişi ya da çiftlerin sorunlarını kabullenmekte güçlük çekmeleri. Öyle ki, yaşadıkları cinsel işlev bozukluğunu zorlu yaşam koşulları, iş stresi, yetişme koşulları ya da eşlerinin hataları veya anlayışsızlığı gibi kendilerinin dışındaki etkenlere bağlamaya çalışıyorlar. Ortada bir cinsel sorun olduğu kabullenildikten sonra da ne yazık ki sorun uzun süre eşler arasında bile konuşulmuyor, tedavi ya da çözüm arayışına girilmiyor.

Kısa sürede köklü çözüm!

Prof. Dr. Ferruh Şimşek, uzun süre tedavisiz kalan ve yıllar boyu sürüp giden cinsel

sorunların çiftin yaşamında yeni sorunlara yol açacağı uyarısında bulunuyor. Bunların başında kişinin kendisinde ya da eşinde başka cinsel işlev bozukluklarının da tabloya eklenmesi geliyor. Bu da sorunun daha da ağırlaşmasına yol açıyor. Çiftin ilişkisinin ve iletişiminin bozulması ve çeşitli evlilik sorunlarının ortaya çıkması, giderek kişide ya da eşinde depresyon gibi çeşitli psikiyatrik hastalıkların belirmesi de yine sık görülen ek sorunlar arasında yer alıyor.
Cinsel terapi programı, ortalama 6 - 10 seans sürüyor. Seansların en az haftada bir sıklıkta sürdürülmesi gerekiyor. Çünkü seanslar arasındaki süre uzadığında, özellikle vajinismus sorunu olan kadınlar, bilinç altlarında çeşitli bahaneler yaratarak terapiyi aksatabiliyor. Bu da tedaviden başarılı sonuç elde edilmesini engelleyen önemli bir sorun haline geliyor. Genellikle davranışçı ve bilişsel psikoterapi olarak adlandırılan tedavi yönteminin ilkeleri doğrultusunda bazı özel tekniklerin ve egzersizlerin öğretilmesi, cinsellikle ilgili yanlışlar ve doğrular üzerinde durulması, cinsel terapinin temel noktalardan bazılarını oluşturuyor. Cinsel terapide, özellikle fiziksel nedenlerin bulunmadığı, cinsel birleşmeyi engelleyen vajinismus, erken boşalma, sertleşme bozukluğu gibi cinsel işlev bozukluklarının iyileştirilmesinde son derece başarılı sonuçlar elde ediliyor. Öyle ki, merkezlere başvuran, cinsel terapi uygulanan ve tedavisini sürdüren kişilerin yüzde 90'ında düzelme sağlanabiliyor. Cinsel terapinin nasıl uygulandığına gelince…

Cinsel yaşam öyküsü önemli

Cinsel terapide öncelikle kişinin cinsel yaşam öyküsü ayrıntılı bir şekilde ele alınıyor. Cinsel eğitimi kimden almış, ilk cinsel deneyimini nasıl yaşamış, çocukluk ve ergenlik döneminde cinselliği nasıl algılamış, tacize uğramış mı? Bu bilgiler cinsel tedaviden başarılı sonuç alınması için son derece önemli rol oynuyor. Ardından, kişinin yaşadığı cinsel sorun hakkında yine detaylı bilgiler ediniliyor. Sorun ne zaman başlamış, nasıl gelişmiş, kişiden kişiye farklılık gösteriyor mu, herhangi bir hastalığı var mı? Şeklindeki sorularla "cinsel sorun" net bir şekilde ortaya konuluyor.

Fizyolojik hastalık var mı?

Cinsel yaşam öyküsünün ve sorunun detaylı olarak ele alınmasının ardından, kişinin herhangi bir sağlık problemi olup olmadığı tespit ediliyor. Çünkü, fiziksel sorunlar da cinsel yaşamda sorunların oluşmasına yol açabiliyor. Bu noktada kadınlar için jinekologlar, erkekler içinse ürologlar devreye giriyor. Örneğin, eğer hormonlarda bir dengesizlik varsa, bu sorun giderilmeye çalışılıyor. Herhangi bir hastalık nedeniyle kullanılan ilaçlar da cinsel yaşamı olumsuz etkileyen en önemli faktörlerden biri. Bu nedenle, kişinin herhangi bir ilaç kullanıp kullanmadığı da tespit ediliyor. Yaşam öyküsünün alınması, kişilik testleri ve fiziksel muayenenin ardından cinsel terapiye başlanıyor.

Cinsel mitlere ambargo!

Günümüz insanının, eğitimli olsa da, cinsellikle ilgili yanlış inanışları ve değer yargıları yüzünden cinsel deneyimsizliği maalesef had safhada. Bunlardan en yaygın bilineni ise "Erkeklerin her zaman cinsel birleşmeye hazır oldukları. Eşleri her dokunduğunda ereksiyon olamıyorlarsa, fiziksel bir sorunyaşadıkları." İşte, bunun gibi yanlış inanış yüzünden ereksiyonda en ufak bir sorunla karşılaşan erkek büyük bir tepki gösteriyor ve bu reaksiyon da sıklıkla "performans anksiyetesi" gibi cinsel işlev bozukluğunun oluşmasına yol açıyor. Cinsel mitler hiç kuşkusuz ki kadınları da etkisi altına alıyor. Dolayısıyla cinsel terapide öncelikle bu yanlışların düzeltilmesi ve doğru bilgilerin aktarılması hedefleniyor.

Bireysel değil, eşli çözüm şart!

Uzmanlar, cinsel terapiye mutlaka eşlerin de katılması gerektiğine dikkat çekiyorlar.

Çünkü, terapide sadece sorunu olan kişinin değil, aynı zamanda eşinin de cinsel yaşamla ilgili bilgisine başvuruluyor.

İlişkiden kaynaklanan bir takım sorunlar var mı?

Eşinin cinsel ilişkiye ya da soruna yaklaşımı nasıl? Kendisinin bir cinsel sorunu var mı? Tüm bu soruların yanıtları da, cinsel terapide mutlaka öğrenilmesi gereken bilgileri oluşturuyor. Çünkü sorun çözümlenmediğinde zamanla partnerin de cinsel sorun yaşamasına yol açabiliyor. Terapinin çiftlere uygulanmasının bir başka nedeni de, eşlerin, verilen ev ödevlerinin yerine getirilmesini check etmelerini sağlamaları. Ayrıca, çoğu ev ödevleri birlikte yapıldığı için eşlerin de terapiye katılması şart görülüyor. Uzmanlar terapide eşlerle tek tek de görüşüyorlar. Bunun nedeni ise, işlerin bazı sorunları birbirlerine aktarmada

Kişinin hem tek başına, hem de eşiyle birlikte uygulaması gereken ev ödevleri mevcut. Bu ödevler, masaj, cinsel birleşme teknikleri, uyarılma noktalarının keşfedilmesi gibi çeşitli uygulamaları içeriyor.

Ödevlerde eşlerin katılımı çok önemli. Çünkü, bireysel ev ödevinde, eşinin ödevini yapıp yapmadığını kontrol etmek zorunluluğu var.

Erkekte erken boşalma sorunu varsa, mastürbasyon yapması gerektiği söyleniyor. Erkek mastürbasyon yaparak boşalma anını geciktirmeyi öğreniyor. Boşalma süreçlerini tek tek yazarak cinsel terapi sırasında psikiyatristine aktarıyor.

Vajinismus gibi sorunlarda, kadından öncelikle vücudunu tanıması isteniliyor. Örneğin, kadına ayna karşısında vajinasını incelemesi gerektiği aktarılıyor. Ayrıca, kadının yine ayna karşısında bir takım egzersizler uygulayarak,vajinasının nasıl gevşeyip yeniden eski haline döndüğünü kendi gözleriyle görmesi sağlanıyor.

Bazı sorunlarda çiftlere cinsel birleşme yasağı konuluyor. Ama bu noktada ne yapılması gerektiği de aktarılıyor. Örneğin, eşlerin tıpkı flört dönemindeki gibi birbirlerini uyarmaları gerektiği belirtiliyor. Böylelikle eşler, bir süre sonra uyarı noktalarını keşfetmeye başlıyor. Bu şekilde kendinden gelişen cinsel uyarıların artırılmasına çalışılıyor.

Orgazm güçlüğü gibi sorunlarda çeşitli cinsel birleşme teknikleri aktarılıyor. Bu sayede çiftlerin orgazmı keşfetmeleri sağlanıyor. güçlük çekmeleri. İşte, bu noktada psikiyatristler aracı konumuna geçerek çiftlere yardımcı oluyor.

EV ÖDEVİNDE NELER VAR?

Kişinin hem tek başına, hem de eşiyle birlikte uygulaması gereken ev ödevleri mevcut. Bu ödevler, masaj, cinsel birleşme teknikleri,uyarılma noktalarının keşfedilmesi gibi çeşitli uygulamaları içeriyor.
Ödevlerde eşleri katılımı çok önemli. Çünkü, bireysel ev ödevinde,eşinin yapıp yapmadığını kontrol etmek zorunluluğu var.

Erkekte erken boşalma sorunu varsa, mastürbasyon yapması gerektiği söyleniyor. Erkek mastürbasyon yaparak boşalma anını geciktirmeyi öğreniyor. Boşalma süreçlerini tek tek yazarak cinsel terapi sırasında psikiyatristine aktarıyor.

Vajinismus gibi sorunlarda, kadından öncelikle vücudunu tanıması isteniyor. Örneğin, kadına ayna karşısında vajinasını incelemesi gerektiği aktarılıyor. Ayrıca, kadının yine ayna karşısında bir takım egzersizler uygulayarak, vajinasının nasıl gevşeyip yeniden eski haline döndüğünü kendi gözleriyle görmesi sağlanıyor.

24.10.2004

Öptüm seni...

Hoşlandığınız insanla öpüşmenin tadı başkadır. Farklı öpüşme teknikleriyle bu tadı doruklara çıkarmak elinizde. Sizin için hazırladığımız farklı öpüşme teknikleri dosyasına bir göz atmaya ne dersiniz?

Taze âşıklar için ilk öpüşme

Bu öpüşmede dudaklar hafifçe birleşir. Dudaklarınız onunkilere nazikçe dokunur. Daha sonra dudaklarınızı sevgilinizin dudaklarına bastırarak o ağzını hafif araladıktan sonra dilinizle onun diline küçük küçük dokunabilirsiniz.

Kelebek öpücüğü

Sevgilinizin dudaklarından yanaklarına oradan boynuna ve son olarak da göğüslerine inerek ateşli öpücüklerle farklı bir fantezi yaratmak elinizde.

Islak öpücük

Sevişmeye başladınız ve üsttesiniz. Onu öperken tükürüğünüzün dudakları arasından kayıp gitmesine izin verin. Daha tutkulu bir şekilde öpüşmeye başlayacağınızı göreceksiniz.

Fransız öpücüğü

İkinizin de ağzı açıkken dillerinizi nazikçe birbirinize değdirerek birbirinizin ağzını keşfettiğiniz çok keyifli bir öpüşme stili.

Tepsi öpücüğü

Sevgiliniz sizden ona birşey uzatmanızı istedi, örneğin bir çikolata parçası ya da bir meyve, onu dudaklarınızın arasına alıp sevgilinizin dudaklarına bırakmaya ne dersiniz? Dudaklarınız onunkilerle buluştuğunda diliniz yardımıyla ağzınızda tuttuğunuz şeyi onun ağzına doğru itin.

Şovalye öpücüğü

Kadınların derin yakalı elbiseler giydiği Ortaçağda şovalyeler sevgililerini boyunlarından öpmeye başlar, kulağın arkasına kadar gider oradan göğüse iner ve son olarak da diğer kulağın arkasında dururlardı. Erkek de kadın da teninde hissedeceği bu kapsamlı öpücüğe asla ‘hayır’ demez.

Akdeniz öpücüğü

Dilinizle sevgilinizin dudaklarını kavradıktan sonra, yanaklarını ve boynunu öpersiniz. Bu stili özellikle göğüs ucunda ve bel bölgesinde denemelisiniz, sonuçtan hiç de pişman olmayacaksınız.

Yaramaz kopek öpücüğü

Dilinizle sevgilinizin vücudunun boyun, karın ve göğüslerine dokunarak ona ateşli öpücükler verebilirsiniz.

Yılan öpücüğü

Fransız öpücüğü sırasında dilinizi hafifçe sevgilinizin diline dolayabilirsiniz. Bir yılan

kıvraklığında titrettiğiniz dilinizi sevgilinizin tüm vücudunda gezdirebilirsiniz.

Damak öpücüğü

İnsanlar öpüşürken genelde damağa temas etmeyi unuturlar. Fakat dilinizle bu alana dokunduğunuzda sevgilinizin o zamana kadar hiç uyarılmamış olan bir bölgesini harekete geçirebilir ve ateşli bir sevişme için düğmeye basabilirsiniz.

06.04.2005

İlişkiye girdim ya şimdi?

İlk cinsel ilişki... Yani heyecan ve sevgi dolu dokunuşların ardından gelen bütünleşme. İlk deneyimin bırakacağı iz, doğal olarak kadının sonraki cinsel yaşamının temelini oluşturuyor. Bu süreci doğal yaşamak ya da sorunlu hale getirmek ise büyük oranda çiftlerin elinde!

Hangimiz ilk cinsel deneyimimizi yaşarken heyecanlanmadık ya da korkudan titremedik? Haksız da değildik aslında! Çünkü kafamızda cevabı olmayan bir sürü soru ve kulaktan dolma bilgilerle birçoğumuz ilk ilişkimizi yaşadık. İşte bunlardan yola çıkarak ilk cinsel ilişki ile ilgili merak edilen soruların yanıtlarını sizler için aldık.

İlk ilişkide mutlaka kanama olur mu?

İlk cinsel iişkide kanamanın olmaması, kültürümüzde kadının bakire olmadığının bir kanıtı olarak kabul ediliyor. Bu çok yanlış bir düşünce! Çünkü her kadının anotomik yapısı birbirinden farklı. Kızlık zarı bazı kadınlarda o kadar esnek oluyor ki penis içeriye girdiğinde, vajina giriş bölgesi yeterince “ıslanmış” ve “kayganlaşmamışsa” kızlık zarı yırtılmadan kalıyor. Bu duruma, her 100 genç kızdan birinde rastlanabiliyor. Bazı kadınlarda ise kızlık zarının damarları zayıf olduğu için zar yırtılmasına rağmen kanama gerçekleşmeyebiliyor.

Ya kızlık zarı çok kalın olursa?

Bazı durumlarda cinsel birleşme ilk ve sonraki birkaç denemede gerçekleşemiyor. Bunun en sık görülen nedeni, sanıldığı gibi kızlık zarının kalın olması değil; genç kadının kendini cinsel ilişkiye hazır hissetmemesi! Bu durumda kadın kendini gevşetemiyor ve vajinanın girişinde yer alan güçlü kaslar kasılı kalıyor. Vajina giriş bölgesinde yeterince "ıslanma" ve "kayganlaşma" sağlanamadığı için penis, vajinanın girişinde yer alan kas ve kızlık zarı engelini aşmakta güçlük çekiyor.

Erkek de genç kadının canının yandığını hissettiğinde, belli bir süre sonra girişimden vazgeçiyor. Ender görülen bir neden de kızlık zarının gerçekten kalın olması. Jinekoloji kliniğine "ilk ilişkiyi başaramama" nedeniyle başvuran kadınların bir kısmının özgeçmişinde arka arkaya yapılan ve sonuçsuz kalan ilişki girişimleri yatıyor. Bu sorun karşısında bazen kızlık zarı ufak bir cerrahi müdahaleyle doktor tarafından açılıyor.

Kanama ne kadar sürüyor?

Normalde kızlık zarı bozulduğunda kanama en geç yarım saatte duruyor. Ancak bazen yırtık, kızlık zarından vajinaya doğru genişleyebiliyor. Bu durum genellikle ön sevişmenin yetersiz olmasına rağmen yapılan girişimden kaynaklanıyor. Çoğu zaman erkek, kadının ağrı duymasına duyarsız kalarak girişimi sürdürüyor. Tabii bunun sonucunda, olması gerekenden daha büyük bir yırtık oluşuyor.

Geniş bir yırtık oluştuğunda ise kanama ya şiddetli bir şekilde hemen başlıyor ya da ilişki bitmesine rağmen uzun bir süre devam ediyor. Yapılan jinekolojik muayeneden sonra yırtığın oluşumuna göre lokal anestezi veya genel anesteziyle yırtık onarılarak kanama durduruluyor. Görüldüğü gibi tamamen doğal bir olay olması gereken 'ilk cinsel birleşme' bazen Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı'na başvurulmasını gerektirebiliyor.

Her ilişki başarıyla sonuçlanıyor mu?

İlk deneyim, ilişkiye ne kadar hazır olunursa olunsun, kadın ve erkek ne kadar istekli olursa olsun, her zaman 'başarıyla' sonuçlanmayabiliyor. İlk denemede, gerçek anlamda bir ilişkide bulunmayı başarabilenlerin sayısı yalnızca yüzde 20 civarında. Çoğu ilişkide kadından veya erkekten kaynaklanan nedenlerle ilk deneme yarıda bırakılıyor ve daha sonra yeniden denenmek üzere erteleniyor.

Kadından kaynaklanan en önemli neden; ağrı duyma korkusuyla kendini kasması; yani 'vajinismus'. Erkekten kaynaklanan en önemli neden ise partnerine ağrı veya zarar verme korkusu yüzünden ilişkiyi yarıda bırakması. Bu sorun karşısında ne yapılması gerektiğine gelince... Öncelikle ilk denemenin başarısızlıkla sonuçlanmasının o kadar ender görülen bir durum olmadığı bilinmeli ve endişeye kapılmadan denemeler sürdürülmeli. Unutmayın, başarının kriterim kızlık zarının bozulması değil, her iki tarafın cinsel ilişkiden memnun kalmaları oluşturuyor.

Hangi sorunlarla karşılaşılıyor?

Kadın için ilk cinsel ilişki deneyimi oldukça önemli. Kadın kendini hazır hissetmediğinde; uyarılamama, çok geç uyarılma, orgazm olamama ya da çok geç orgazm olma gibi sorunlar yasayabiliyor. Bunda şaşılacak bir şey yok aslında! Çünkü kadının ilk deneyimi, anatomik bir bariyer olan kızlık zarının aşılması nedeniyle kanamayı ve beraberinde az da olsa ağrıyı getiriyor. Hazırlıksız ve uygun olmayan koşullarda, özellikle de bu konudaki sorumluluğunu ihmal eden bir erkekle beraber yaşanan ilk deneyim, kalıcı psikolojik etkiler de yaratabiliyor.

Erkek nasıl davranmalı?

Kadının ilk ilişkisi, aynı zamanda erkeğin de ilk ilişkisi olabiliyor. Erkeğin "başarıya" aşırı odaklanması, beraberinde "başarısızlık" getirebiliyor. Doğal bir cinsellik yaşanmasında temel kriter, erkeğin kızlık zarını aşması değil, erkek ve kadının birbirlerine cinsel anlamda yakınlaşmaları. Eşler birbirlerini ne kadar severlerse sevsinler cinsel yakınlaşma farklı bir kavram. Yakınlaşmanın tamamlanmağı, kadının kendini iyi ve hazır hissetmesi için, erkek, gerekli toleransı tanımalı. İlk cinsel deneyimde seçilecek mekan da önemli. Özellikle evli olmayan çiftler için 'yakalanma' korkusunun yüksek olduğu bir mekan seçilmesi, ilk birlikteliği korkulu bir deneyime dönüştürebiliyor.

Prezervatif kullanımı gerekiyor mu?

İlk cinsel deneyimde doğum kontrolüne dikkat edilmesi çok önemli. Dolayısıyla çiftlerin ilk ilişkiden önce bir kadın hastalıkları ve doğum uzmanına başvurup yöntem belirlemelerinde yarar var. Bunun mümkün olmadığı durumlarda en ideal yöntemse, prezervatif kullanılması. Ayrıca bulaşıcı hastalıklara karşı tek etkili yöntemin prezervatif olduğu unutulmamalı, îlk ilişki sırasında prezervatifin yırtılma riski biraz daha yüksek. Bu riskin azaltılması için eczanelerde satılan kayganlaştırıcı jetlerden yararlanılabilir.

Başarılı bir cinsellik için...

Kızlık zarı, genç kızların yüzde 90'ından fazlasında nispeten ince ve esnek bir mukoza parçosı yapısında. Kızlık zarının yırtılmasında ağn hissedilmemesi ya da az hissedilmesi için öneriler:

Kadın

• Partnerine hazır olduğu ya da henüz hazır olmadığı mesajım net olarak verebilmeli

• Ön sevişme aşamasının kontrolünü kendi eline almalı

• Korkusunu açık ve net olarak dile getirmeli

• Ağrı duyma korkusuyla kendini kasmamalı

• Ağrı hissettiğinde bunu çekinmeden ifade edebilmeli

Erkek

• Yumuşak davranmalı ve zorlayıcı hareketlerden kaçınmalı

• Kadının kendisinden farklı olan doğasını kabul etmeli

• Kadının ilişkiye hazır olmasının erkekten daha uzun sürdüğü gerçeğini gözönünde bulundurmalı

• Partnerinin gevşemesi ve rahatlaması için elinden geleni yapmalı, sabırlı olmalı

Kadın – Erkek

• Ön sevişmeyle bölgede yeterli ıslaklık sağlanmalı

• İkili ilişkilerde cinsellikle ilgili konuşmak tabu olmaktan çıkmalı. Yaşıyorsak, bu anne-babamızın yaşadığı cinsellik sayesinde olmuştur!

• İlk cinsel deneyimleri konusundaki endişelerin! ve beklentilerini paylaşabilmeli

• Hem doğum kontrol yöntemi hakkında bilgi almak hem de ilk ilişki konusunda görüş almak için doktora başvurmalı

• Rahat bir mekan seçilmeli

• Başarıya değil, zevke odaklanılmalı

07.05.2005



ABD'de cinsel devrim

ABD'de yapılan bir araştırma, ABD'li genç kızların anneleri ya da babaannelerine göre çok daha erken yaşta cinsel ilişkiye girdiklerini ortaya koydu.
San Diego Eyalet Üniversitesi bilim adamlarınca yapılan araştırmada, ABD ve Kanada'da genç kızların ilk cinsel ilişki yaşının 15'e düştüğü belirlendi.

1943'te 19 yaş

Kadınlar arasında ilk cinsel ilişkiye girme yaşının 1943 yılında 19 olduğuna dikkat çekilen araştırma raporunda, 1943'te yüzde 13 olan cinsel açıdan aktif genç kız oranınınsa yüzde 47'ye yükseldiği kaydedildi.

Suçluluk duygusu kalmadı

Raporda, ABD'li genç kızlar arasında, evlilik dışı cinsel ilişkiye girmekten kaynaklanan suçluluk duygusunun büyük oranda düştüğü ve genç kızların artık evlilik öncesi cinsel ilişki konusunda büyük bir serbesti içinde hareket ettiği belirtildi.

Televizyon ve filmlerin etkisi

56 yıl önce ABD'li genç kızlar arasında evlilik öncesi cinsel ilişkiye girmeyi tasvip oranı yüzde 12 iken, bugün bu oranın yüzde 73'e ulaştığı bildirilen raporda, genç erkekler arasındaysa bu oranın aynı dönemde yüzde 40'tan yüzde 79'a yükseldiği kaydedildi. Son 30 yıl içinde Kuzey Amerika´da bu konuda "kitlesel bir kültürel devrim" yaşandığı kaydedilen raporda, bunda televizyon ve filmlerin büyük etkisi olduğu belirtildi.

Üniversiteden liseye

1950'lerde ve 1960'larda gençlerin ilk cinsel deneyimlerini üniversite yıllarında yaşadıkları, bugünse bu deneyimin lise döneminde olduğu belirtilen raporda, ebeveynleri çok kişiyle daha az cinsel ilişkiyi tercih ederken, bugünkü gençlerin AIDS korkusundan dolayı az kişiyle daha fazla cinsel ilişkiyi tercih ettikleri kaydedildi.

'Zevk' için...

Araştırma raporunda, cinsel ilişkinin ABD'de artık üreme ve evlilikle alakalı bir konu olmaktan ziyade bir "zevk" unsuru haline geldiğinin belirlendiği de bildirildi. Araştırma sonuçları, "Review of General Psychology" bilimsel yayının son sayısında yer aldı.

04.10.2005

İlginç seks istatistikleri

Yapılan araştırmalar, dünyada ilginç seks istatistiklerini ortaya çıkardı. İşte, her gün 200 milyon cinsel birleşmenin yaşandığı dünyamızdan ilginç bulgular:



Her yıl 11 bin seks kazası oluyor.
Her gün dünyada en az 200 milyon cinsel birleşme yaşanıyor.
Kadınların yüzde 30'u dolunay zamanında seks yaparken daha aktif oluyor.
Sperm 10 santimetre mesafedeki dölleyeceği yumurtaya 2.5 saniyede ulaşıyor.
Erkeklerin dörtte üçü cinsel birleşmeden 2 dakika sonra orgazm oluyor.
Hadım erkekler, cinsel yaşamı sınırsızca yaşayanlara kıyasla 13 yıl daha fazla yaşıyor.
Kadınların yüzde 12'sinin sperme karşı alerjisi bulunuyor.
Amerikan Koku ve Tad Alma Derneği'ne göre kadınlar en çok kabak, muz kabuğu ve salatalık kokusunda baştan çıkıyor.
Hemcinslerine göre daha fazla österojene sahip olan sarışınların anne olma şansı daha yüksek.
Seks daha fazla sakal çıkmasına yol açıyor.
Her yıl 250-1000 kişi (kadın-erkek) mastürbasyon yaparken ölüyor.

20.09.2007



İlk gece seksi nasıl olmalı?

Herkesin kabusu, ilk gece! Bu konuda tüm bilmek istedikleriniz bu yazıda..

Aklımızda "o an"a kadar soru işaretleri dolaşıp durur. Bu soruların en önemlilerini sizin için açıkladık. Kızlık zarı, orgazm ve ilk gece hakkında her şey.
İlk kez seks yapmak - Bekâreti kaybetmek
Bekâret o, "ister kullan, ister kötüye kullan" terimlerden biridir. Temel olarak, yanılsama ve yanlış inanışlara rağmen ne tür bir insan olduğunuzun değil, sadece henüz seks yapmadığınızın göstergesidir. Kötü bir âşık olacağınız ya da orgazm olamayacağınız anlamına gelmediği gibi -sonuçta, kabul edin ki diğer cinsel alanlarda yeni başlayan biri gibi bakire değilsinizdir muhtemelen- yıllardır bu işi yapan birine göre yatakta daha iyi olacağınız anlamına da gelmez. Herkesin yaptığı kanısına gelince... Öyle ya da böyle nasıl olsa herkes bir gün bekâretini kaybedecektir. Bu nedenle şimdi de ilk defa seks yapmayı düşünenlerin, bekâreti kaybetme "konusunda bilmeleri gerekenlere bakacağız.

1. Düşündüğünüzden zor olabileceğini kabul edin

İlk kez sevişeceklerin çoğunun seks yapmanın özüyle ilgili sorunları vardır, zira kızlık zarını yırtmak konusunu dert etmektedirler. Kızlık zarı, vajinanın girişini kısmen kaplayan ince doku zarıdır. Bazı kadınlarda bu zar zaten, çocukken zorlayıcı bir faaliyet sırasında ya da daha seks konusunda düşünmeden önce tampon yerleştirirken yırtılmış olabilir. Fakat çoğu zaman kızlık zarı, seksi ilk denemeye kalkıştığınızda yerli yerinde duruyordur.

Eğer erkek arkadaşınız içinize giremediğini ya da bir şeyin yolunu tıkadığını hissediyorsa bu, kızlık zarı engelidir. Keskin bir acı hisseder ve kan görürseniz bu da, kızlık zarının yırtılmasıdır.

Seksin gerçekleşmesi için en iyi yol:

• Misyoner pozisyonla başlamaktır, ilk kez yapacaklar için en iyi pozisyondur. Misyoner temel olarak siz yatarken onun sizin üstünüzde olmasıdır.
• İçinize ilk girişinde, sanki çiş yapacakmışsınız gibi vajina kaslarınızla aşağı doğru itin.
• Sonra yavaşça ilerlemeli ve her ikiniz de rahatlayıp havaya girdiğinizde derinleşmeli.
• Bu, onu barındırmak için vajinanızın genişlemesini ve kızlık zarının yırtılarak nihayet seks yapabilmenize izin vermesini sağlayacaktır.

2. İlk kez olduğunu belirtin

Bekâret ya da seks yapmış olmak, alnınıza daha önce ne yapıp, yapmadığınızı gösteren neon ışıklı bir tabela asmaz. Anlayabilecek mi, anlamayacak mı?" konusuna gelince, eğer kızlık zarınız daha önceden yırtılmışsa; cevap 'Hayır'dır. Yine de, neden yalan söyleyesiniz? Seks yapmak büyük bir olaydır ve eğer iyi bir deneyim olmasını istiyorsanız, bilinmesi gereken her şeyi biliyormuş gibi davranarak başlayamazsınız.

3. Ağrılı olabileceğinin farkında olun

Kızlık zarı yırtılırken hafif acı verebilir. Fakat çok çabuk geçmesi lazımdır. Eğer seks hâlâ acı veriyorsa ve o sizin içinizdeyse ya da içinize giremiyorsa, muhtemelen daha çok ön sevişmeye ihtiyacınız vardır.

Bu durumda şunlara dikkat etmelisiniz:
Penetrasyon takıntılı olmayın. Başaramazsanız, çarpıp çarpıp geri sekebilirsiniz. Bunun da yapacağı tek şey canınızı acıtmak ve penetrasyonun gerçekleşme ihtimalini düşürmektir. Ön sevişme, oral seks ve öpmeye daha fazla zaman harcarsanız daha iyi edersiniz çünkü

böylece önce rahatlar ve sonra tekrar denersiniz.

Rahatlamaya çalışın. Bilinçaltında, eğer bir şeyin canınızı acıtacağını ya da zor olacağını düşünürsek kasılırız ve sonuç olarak vajinadaki kaslar mengene gibi kapanır ve engel oluşturur. Bu bir kez gerçekleşti mi, istediğiniz kadar kayganlaştırıcı ya da güç kullanın, hiçbir işe yaramaz.

4. Zamanlama her şeydir

Birbirinizi nasıl daha çok tahrik edeceğinizi keşfettikten sonra sadece beyninizde bilmekle kalmayacak pelvis bölgenizde de balon gibi bir şişme hissedeceksiniz ve bu size, içeri girişe hazır olduğunuz işaretini verecek. Zamanlama başka yerlerde de işinize yarayacaktır, mesela orgazm gibi. O nedenle eğer ilk seferinde havai fişekler ve cinsel patlamalar yaratmamışsa şaşırmayın. İlk randevu gibi, ilk seks de biraz acemi ve utandırıcı olabilir. Daha sonra neler olacağının göstergesi olarak bakmayın buna. Seks, gerçekten de yaptıkça iyileşir.

5. Gebelikten korunma yönteminizi ayarlayın

Yaygın inancın aksine, eşiniz geri çekilme yöntemini kullansa bile ilk kerede hamile kalabilirsiniz. Yani eğer her sene kazayla hamile kalan milyonlarca kadının şanssızlığını paylaşmak istemiyorsanız önlem alın. Cinsel yoldan bulaşan bir hastalık da kapabilirsiniz. O nedenle, prezervatif gibi aynı zamanda bariyer de oluşturan bir yöntemi tercih edin.

6. Hemen çok maceraperest olmayın

Yuvarlanmadan, coşkuyla dönen bir semazen gibi kıvrılmadan önce temel seks pozisyonlarını iyice öğrenin. Seksin vahşi taraflarını denemek için sabırsızlanıyor olabilirsiniz ama belli başlı şeyleri iyi yapamıyorsanız pek işinize yaramayacaktır. Elbette bütün gece misyoner pozisyonunda olmayın; kalkın, ayakta, geriye yaslanın, onu öpün, şakalaşın, hissedin. Doyduğunuzda durun, dinlenin ve sonra daha fazlası için onu uyandırın.

7. Çok şey beklemeyin

İyi seks zaman alır ve yeni biriyle ilk kez seks yaptığınızda uyum sağlamak için birkaç deneme gerekebilir. Yani eğer orgazm olmazsanız ya da bazı açılardan tatmin olmamışsanız ve genel olarak iyi vakit geçirmemişseniz bunalıma girmeyin. Sekste işe yaramaz ya da frijit anlamına gelmez. Sadece seksin daha basit yönlerine daha çok vakit ayırmanız gerektiği anlamına gelir. Seksin penetrasyon olmayan bölümüne geri dönün ve öpme, ön sevişme ve genel olarak iyi vakit geçirme faslına odaklanın, ardından sekse geri dönün.

8. Eğer o bakirse, sevecen olun

Herkes için bir ilk defa vardır. Bakir biriyle seks yapmak üzereyseniz unutmayın ki biz kadınların aksine, ilk kez milli olacak erkeklerin daha az ön sevişmeye ihtiyaçları vardır. Onu tahrik etmek ve orgazm sınırına getirmek için fazla vakit kaybederseniz, geri dönülmez noktaya ulaşacak ve daha seks gerçekleşmeden boşalacaktır. O nedenle yapmanız gereken en iyi şey:

- Daha çok kontrolde olduğunuz bir pozisyon seçin. Örneğin, erken boşalacak gibi duruyorsa ondan uzaklaşabilmeniz için siz üste çıkabilirsiniz.
- Nasıl dokunulmasından hoşlandığınızı ve sizi neyin iyi hissettirdiğini gösterin çünkü bu, pek fazla şey bilmediği bölüm olacak (tabii eğer daha önceden denememişseniz).

10.07.2009

İlk öpüşmenin yeni 5 kuralı

İlk öpücükler her zaman tarihe damgasını vururlar..

Eski kuralları tamamen unutun. Peki ilk öpüşmenin yeni 5 kuralını öğrenmek ister misiniz?

Dudaklarınız ilk defa öpücük yüzü görüyorsa... Dünya işte o andan itibaren biraz değişmeye başlıyor... İlk anda yaşadıklarınızın tarifi zor ama oldukça heyecanlı. Sevgiliniz sizin onu öpmenizden memnunmu? Öpüşme ile aranızda bir kimya olduğu gerçeği doğru mu? İlk öpüşme bir ilişkide çok önemlidir ve bu tavsiyelere bir göz atın!

Sır 1: Doğru zaman

Öpüşme ile ilgili olan ilk soru doğru zamanın ne zaman olduğudur. Çünkü karşı tarafın beklentilerinden önce yapacağınız bir öpme hareketi yanağın size ters çevrilmesine sebep olabilir. Peki ne zaman öpüşmeli? Araştırmalara göre çoğu kadın 2. buluşmada kendini öpüşmeye daha hazır hissediyormuş. Ayrıca hatunu kapısına kadar bıraktınız ama orada sürekli oyalanıyorsunuz mutlaka o da sizin öpüşmek istediğinizi anlayacak fakat sizin bu hareketi beklenmeyen bir zamanda yapmanız gerekiyor. Çünkü o kapı önündeki beklemeler size artı puan kazandırmayacak. En beklemediği anda duyguların yoğun olduğu bir zamana kendinizi ayarlayın yeter.

İlk öpüşme her zaman için karşı tarafın zihninde heyecan yaratmalı. Yaratıcılık ve sürpriz faktörü size artı puan kazandıracaktır. Romantik bir anın içinde olduğunuzu hissetiğiniz zaman aslında yer ve zaman pek önemli olmayacak.

Sır 2: Erkek ve kadın birlikte lider olmalı

Çoğu insan ilk öpüşmenin ateşini erkekğin yakması gerektiğine inanır. Ama erkeklerin çoğuda bir kadının ona ilk hamleyi yapmasından hoşlanır. Araştırmalarda erkek deneklere yöneltilen sorulardan birine cevap ise şöyle oldu: "3. buluşmamızda henüz öpüşmemiştik. Her buluşmamızda 4-5 saat yalnız kalıyorduk ama bir türlü gereken hamleyi yapamıyordum. 4. buluşmamızda sabah erkenden dairemin kapısı çalındı ve karşımda onu gördüm. Hiçbirşey demeden beni o an öptü. İşte bu öpüşmeyi hayatım boyunca unutmayacağım kesin." Bu örnektede görüldüğü gibi hem sürpriz hem de beklenen dışında olan bir olay gerçekten büyük etki yapmış.

Sır 3: Daha fazlasını sonraya bırak

Biliyoruz ilk öpüşmenizin oldukça ateşli olmasını ve uzun sürmesini istiyorsunuz ama böyle bir durum sizin kaba ve aceleci olduğunuzu ona gösterecektir. Kadınlar için ilk öpüşmenin agresif ve sulu olması en kötüsü olarak algılanmaktadır.

Sır 4: Şehvet size artı puan kazandıracak

Standart bir öpücük çoğu zaman ilk için yeterli olabilir. Ama birçok erkek ve kadın tarafından verilen yanıtlarda ekstra romantizm ve manevraların öpüşmenin tutku derecesini arttırdığı belirtildi.

Sır 5: Garip hareketler sizin için eksi puan

Kızı öpüceğiniz zaman saçı veya kulağıyla oynamanız onun hoşuna gidecektir ama sakın kollar ve bacak gibi uzuvları işe karıştırmayın.

Sonuç olarak

Orjinallik her zaman ilk öpüşmeler için uygun değildir. Eğer unutulmayan bir öpücük istiyorsanız içinizdeki sevgiyi ona göstermenin yolunu duygusal bir an yaşatarak gösterin.

01.08.2009

Cinsel arzunun bittiği nokta

Aseksüalizm sıklıkla karşılaşılan cinsel bir sorun.

Cinsel yaşamdan izole bir hayatın altında; eşcinsellik,odipal çatışmalar, bağlanma sorunları, takıntılı kişilik yapısı, cinsel fobiler, gebelik korkusu, yaş veya çekicilikle ilgili endişeler, bazı psikiyatrik hastalıklar, yakınlaşma sorunları katı dini ve ahlaki inançlar yatabilir.

Aseksüel gruplar var. Onlar aseksüalitenin felsefi bir tercih olduğunu ileri sürerler. Oysa arzularımız felsefi tercihlerimize göre değil, yetişme koşullarımıza göre belirlenir. Sonradan arzularımıza uygun felsefi, ideolojik fikirler geliştiririz. Geçmişten beri hep vardı... Avrupu'da giderek yaygınlaşıyor. Son yıllarda Türkiye'de de yeni bir tercih gibi ortaya koyuyor bu hayatı seçenler. Özellikle de gençler... Aseksüellik, felsefi bir tercihmiş gibi hayata karşı bir tavır olarak sunuluyor. Peki, cinsel hayata sırtını dönmenin gerisinde neler yatıyor?

İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı 'Cinsel Yaşam Sorunları ve Tedavileri Programı'dan sorumlu öğretim üyesi Prof. Dr. Doğan Şahin'e sorduk.

Aseksüalitenin altında çok farklı nedenler olabileceğini söyleyen Şahin, aseksüel yaşamlara değinirken önemli bir konuya parmak basıyor.
'Newton eline kadın eli değmemiş biri olarak yaşadı ama benim gibi yaşayanlardan bir grup kurayım, bir derneğimiz, bir cemaatimiz olsun ve bunu da savunalım diye bir işe girişmedi. Şimdi değişen şey bu. Çeşitli ülkelerde aseksüaliteyi savunan cemaatler var. Bunlar kendi durunlarını felsefi bir tercihmiş gibi sunmaya çalışıyorlar' diyor.

-Aseksüalite nedir?

Aseksüalite cinsel ilginin olmayışı demektir. Cinsel arzunun yokluğu veya cok az olması söz konusu.

-Tedavi gerekir mi?

Durumundan rahatsız olmayan bir kişiyi kendisine ve etrafına zarar vermediği sürece tedavi etmeye kalkmak insan haklarına aykrı bir durumdur. Kaldı ki, kendisine zarar verme durumunda bile tedavi zorunluluğu tartışmalı bir konudur. Aseksüellere gelecek olursak ne kendilerine ne baskalarına zarar vermedikleri ve tedavi istemedikleri sürece, 'tedavi görmeleri gerektiği ileri sürülemez.

-Peki, cinsel arzunun yokluğu neden kaynaklanır?

Aseksüel gruplar vardır. Onlar aseksüalitenin felsefi bir tercih olduğunu ileri sürerler. Oysa arzularımız felsefi tercihlerimize göre değil, yetişme koşullarımıza göre belirlenir. Sonradan arzularımıza uygun felsefi, ideolojik fikirler geliştiririz.

Nedenlerine gelince, çok farklı nedenler cinsel arzuların baskılanmasına ve hissedilmemesine yol açabilir. İnsanlar çeşitli arzularını baskılarlar, her hangi bir şeyin

baskılanması kendi başına patolojik bir durum değildir. Bastırma en yaygın ve en temel savunma mekanizmasıdır. Yani kişinin çeşitli nedenlerle kabul etmek istemediği bir arzu söz konusudur.

-Cinsel arzunun tamamen baskılanması hangi durumlarda söz konusu olabilir?

Söylendiği gibi çok farklı nedenler olabilir. Ancak bu nedenler en yaygm nedenler olsa da herkesi içermez. Çok özel, şahsi nedenler her durum için geçerli olduğu gibi aseksüeller için de geçerlidir. Ancak sıklıkla rastlanan nedenleri şöyle sıralayabiliriz.

- Peki ya eşcinsellik?

Bazen kişi gerçekte eşcinsel arzulara sahiptir ancak eşcinsel arzularını homofobisi dolayısıyla o denli kabul edilemez bulabilir ki, tünden cinselliği reddeder.

- Ya Katı dini ve ahlaki inançlar?

Bazı insanlar cinselliğin günah ve ayıp oldugğ yönünde katı mesajlarla büyütülürler. Erişkin olduktan sonra da doğal olarak hissedecekleri cinsel arzularını bastınrlar. Bütün bunların sonucunda kişiler aseksüel bir hayatı 'tercih' etmek durumunda kalabilirler.

Röportaj: **Aslı Can**
Kaynak: **Diyet Dergisi** Mayıs 2009

Suda seks ne kadar güvenli?

Seks deyince akla ilk ıslak ve ateşli kelimeleri geliyor.

Özelliklede su içindeyseniz. Suda seksinde kendine göre tehlikeleri var.

Sualtında cinsellik yaşamak isteyenler ise çok dikkat etmeli. Suda tehlikesiz bir cinsellik için bu tavsiyelere gözatın.

Seksi ama güvenli mi?

Suda seks eğlenceli gözükebilir ama güvenli değildir. Suyun içinde kondom kullanamazsınız. Araştırmalara göre klor ve sıcak su prezervatifin sağlamlığını bozuyor. Bir diğer problemde sudan dolayı kondomun kayması ve çıkması. Yedek kondom almakta yararvar.

Islak kalın

Su içinde olduğunuz için kuruluk olmayacağını düşünürüz. Su kadınlarda bazı durumlarda vajinal bölgelerinde kurumaya yol açabilir. Siz kuruluk için çeşitli kremleri yinede kullanın.

Biraz ıslanma vakti

Yukardaki gerekli önlemleri aldıktan sonra artık suda aşkı yaşayabilirsiniz.

Havuzda: Burada seçiminiz özel havuzunuzdan olmalı. Havuzda yüksek klor kadınlarda enfeksiyona yol açabilir buna dikkat etmek gerek. Havuzda merdiven ve köşeler sizin daha kolay cinselliği yaşamanızı sağlayacaktır.

Küvette-duşta: Eğer küvetiniz küçükse partnerinizle rahat hareket edemeyebilrisiniz

ama duş seks için daha ideal biryerdir. Hem su partnerinizi rahatsız etmeyecek hem de geniş alan kolayınıza gelecektir. Duşta tehlike dolu dakikalar yaşamamak için ayağınız kaymasın diye terlik giyebilirsiniz yada yere birşey serebilirsiniz.

Açık sular: Kadınların vajinaları için tuzlu su en iyi seçenek değildir. O yüzden daha kısa ve kolay bir seks deneyin. Kum kaçmalarınada dikkat etmeniz gerekiyor. Ayaklarınızın yere basması ve dalgasız bir günün seçilmeside gerekiyor. Ve özelliklede boş olan bir saat ve plaj bulmalısınız.

Sulu rüyalar

Suda cinsellik hijyenik açıdan tehlikeler taşısada fantezi için önsevişme hadisesini planlayabilirsiniz. Daha sonra da ateşli bir seks için hazır olun.

04.08.2009

Orgazm nasıl bir şeydir?

İşte dişil orgazm hakkında bilmediğiniz her şey..

Tipik kadınlara orgazm olduklarında nasıl hissettiklerini sordum. "Sorun değil," diye cevapladı hepsi hevesle, ve bir saat içinde bir e-posta göndereceklerine söz verdiler ama tahmin ettikleri kadar kolay değildi bu. "Bunu kelimelere dökmek gerçekten çok zor." dedi bir kadın. Ve haklı. Bu kadar güçlü, muazzam bir his karşısında kelimeler aniden yetersiz kalıyor. Fakat birkaç tatlı sözden sonra geldikleri sonuç işte bu:

"Orgazm olmak için bir fanteziye odaklanmam gerek. Ve genellikle bunlar gerçek hayatta olmasını istemeyeceğim şeyler. Şuanda en sevdiğim fantezim erkek arkadaşımın bir bara sızıp arkadaşlarıyla oradan birkaç kızı ayarlıyorlar. Sonra erkek arkadaşım diğer kızla arkadaşının yanında, yatakta oral seks yaparken, arkadaşı kızlardan biri ile cinsel ilişkiye giriyor. Fantezimde olduğum yer ile örtüşmesi için programın zamanlamasını yaptım. Kendimi o kızın yerine koydum ve oral seks boyunca neler hissedebileceğini hayal ettim."

"Bazen gerçekten nadir, orgazm olabiliyorum. Bu yüzden gerçekten konsantre olmam gerekiyor. Bazen doruğa ulaşmamı sağlayan tek şey oral seks olsa da, onu gerçekten ama gerçekten arzuluyorsam, oral seksten sonra cinsel birleşmeyi bekliyorum. Bu sanırım o güçlü, daha fiziksel olan his yüzünden."

"Benim en sevdiğim orgazmlarım oral seksle gerçekleşenler. Başladığında, heryanım inanılmaz derecede hassaslaşıyor. Sonra bu his şiddetleniyor ve klitoris etrafında toplanıyor. Herşey ateş gibi geliyor, ve sonra doruğa ulaştığımda, vajinamın zonkladığını ve mükemmel bir hassasiyet oluştuğunu hissediyorum. Bazen, üç veya dört yoğun kasılmalar oluyor, sonra hiçbirşey. Diğer zamanlarda bu kasılmaları aralıklı, birbirine daha az yakın küçük titremelr takip ediyor."

"Vibratör kullandığımda, orgazm herşeyin klitoris etrafında toplandığı kuvvetli bir zevk patlaması gibi oluyor. Sonra baskının oluştuğunu hissediyorum ve sanki klitorisim patlayacakmış gibi zevk de onunla birlikte geliyor. Kasılmalar oluyormuş ve beynim çatlayacakmış gibi oluyor. Herşey bittikten sonra, kendimi atik ve yeterince etkili hissediyorum. Herşey bir bardak çay yapmaktan daha kısa bir sürede olup bitiyor. "

"Cinsel birleşmede orgazm olabiliyorum ama sadece inanılmaz derecede uyarılmışsam. Genellikle anal yoldan. Beni belimden tutup kavrıyorsa, darbe hareketlerinin küçük olmasını sağlıyorsa. Bir acı oluşuyor ve sonra doruğa varıyor. Sonra dalga dalga zevk yayılıyor. Çoğunlukla dalgalar epey uzun zaman sürüyor. Çünkü bu klitoral orgazmdan

çok farklı bir his. Önceleri girip çıkmalarıyla orgazm olup olmadığımdan emin olamıyordum. Fakat konuştuğum tüm kızlar vajinal olarak orgazm olduklarında da hissettiklerinin bu olduğunu söylediler: bu merkeze odaklanmaktan daha genel bir histir.

Orgazmları çoklaştırmanın yolları

Neden birden fazla orgazm istiyorsun? Bekle, biliyorum... çünkü olabiliyorsun! Tabiat ana bizi hamilelik, regl ve yüksek topuklarla lanetlemiş olabilir ancak çok iyi bir de hediye vermiş: bir kerede birden fazla orgazm olabilme. Çünkü kadınlar orgazm sonrası çözülme evresini erkekler kadar çabuk yaşamazlar. Geri tırmanmak ve başarıyla birkaç orgazm daha tatmak bizim için daha kolaydır. İşte bunun size de olmasını sağlamanın yolları.

Orgazmınızın parmakizi nedir?

Bazı uzmanlara göre tüm orgazmlar aynı yolu izlerken, kişilere göre bu yollar yeterince çeşitlilik göstermektedir. Uzmanlar, hepimizin kendi "orgazm parmakizlerimiz" olduğunu iddia etmektedirler. Dişil orgazma ait bir teoriye göre, "temel" orgazmdan sorumlu iki farklı sinir vardır: klitoral ve ön duvar. Pudendal sinir klitorise, pelvik sinir ise rahim ile vajinaya gider.

Kadınların vajinal orgazmdan çok klitoral orgazm olmalarının sebebi pudendalın daha fazla sinir ucu olmasından kaynaklanabilir. Bu iki sinir aslında omurilikte birleşir. Bu da kadınların hem klitoral hem de ön duvar orgazmlarını birarada yaşayabilmelerinin sebebi olabilir.

Kadınların vajinal ve çoklu orgazm yaşamalarına etkileyen birçok faktör vardır: pelvik kaslarının gücü, G noktalarının hassasiyeti (ve diğer iç noktaların), farklı orgazm tetikleyiciler ve uyarıcıları deneme motivasyonu. Genel bir kural olarak, ne kadar çok yolla orgazm olursanız (mastürbasyonla, oral seksle, penetrasyonla, vs.) o kadar çok çoklu orgazm yaşayabilirsiniz.

Kegel egzersizlerinizi yapın

Sağlıklı Kegel kasları pelvise çok fazla kan pompalayarak daha iyi çalışır ki bu tahrik olmak için iyidir. Aynı zamanda daha uzun ve daha yoğun orgazm sağlayan kuvvetli kasılmalara da sebep olur. Ne mutlu ki, bu faktörün kontrolü sizdedir; sadece egzersizleri yapmanız gerekir. Bu egzersizler saatlerden ziyade sadece dakikalar alır ve heryerde yapabilirsiniz.

Basitçe, idrarınızı tutmak için kullandığınız kaslarınızı sıkın, birkaç saniye tutun, sonra bırakın. Bunu günde 3 kere, 20 defa yapın,

Uyarılma tiplerini değiştirin

Eğer farklı yollar kullanırsanız birden fazla orgazm olma şansınız var. Örneğin, ellerini kullanması, G noktanızı uyarması için oraldan cinsel ilişkiye geçin.

Orgazmınızı geciktirmeyi deneyin

Buna "doruğa ulaşma" denir. Sizi neredeyse orgazm noktasına ulaştırmak, tahriğinizin azalmasını beklemek ve sonra tekrar artmasını sağlamaktır. Bu seksüel teknik size zevkin doruklarında kalmayı öğretir. Endorfin salgılanmasını arttırmakla kalmaz aynı zamanda vücudunuzun orgazm zevk evresinde yeterince sabit tutmayı öğretir, ki tekrar tekrar orgazm olabilesiniz.

Bildiğiniz yoldan gidin

Beyniniz nörolojik olarak belirli bir yolu ne kadar izlerse, bu iş o kadar zahmetsiz olur. Beyniniz yaklaşan orgazmın işaretlerini ne kadar çok farkederse, orgazmik cevabı o kadar kolay tetikler. Çoğumuzun uyku öncesi ritüelleri vardır: dişlerimizi fırçalarız, yüzümüzü yıkarız, banyoya gireriz ve tüm bu hareketler beynimize uykuya hazırlanması gerektiği sinyalini verir.

Orgazm tetikçilerinizin ne olduğuna dikkat edin. Örneğin, size oral seks yapıp ve normalde doruğa varmadan önce parmağını içinize sokuyorsa, bu beyninizin orgazm öncesi olarak değerlendireceği sinyallerden biridir.

Birlikte orgazm olmanın yolları

Burada birşeyi açıklığa kavuşturmak istiyorum: Aynı anda orgazm olmak genel birşey değildir; aslında çok nadirdir.

Bunun sebebi, genellikle kadınlar ve erkeklerin aynı (etkili) yollarla orgazm olmamasıdır. Kadın genellikle oral seks ile orgazm olacak, erkek ise içeri girip çıktığı sırada. Zamanlama da ayrı bir faktördür, bu yüzden aynı anda orgazm olmak için genellikle erkeğin orgazmını yavaşlatmak ve kadınınkini hızlandırmak gerekir. Burada penetrasyon ile nasıl aynı anda orgazm olunacağı üzerinde durdum fakat diğer yolları da (birlikte mastürbasyon yapmak veya birbirine oral seks yapmak) es geçmedim.

Önce erkeğin orgazm olmasını sağlayın ve "birlikte orgazm"ı ikinci sefere bırakın. Çoğu erkek ikinci seferde daha kontrollü olabildiğini keşfetmiştir. Bir erkek kendi orgazm yolunu ne kadar iyi biliyorsa, doruğa geldiğinde kendini o kadar iyi kontrol edebilir. Bunu yapmanın en kolay yolu durumunu "derecelendirmesini" sağlamaktır (10 orgazm ve 0 hiç uyarılmamış). Eğer altı derse, içinize girip çıkmaya biraz daha devam edebilir demektir. Eğer size sekiz derse, yavaşlayın, durun veya uyarma biçiminizi değiştirin. Çoğu erkek mastürbasyon sırasında ne şekilde tahrik olduklarının pratiğini yapmış olur. Böylece esas olaya odaklanabilirler.

Eğer yedi veya sekiz civarında dolaşıyorsa ortalama bir sefer için iyi gidiyor demektir. Bu çok hoşuna gittiğini fakat hazzını nispeten kontrol altında tutabildiğini gösterir. İçinize girip çıkarken klitoral bölgenizde bir vibratör (ince, silindirik, kolayca giren) kullanmasını sağlarsanız, bence, bu ortak bir orgazm deneyimi elde etmenin en etkili yoludur. Neden bunu çoğu insan yapmıyor? Bazıları "mekanik" birşey ile karşılaşmak istemiyor ve çoğu erkek vibratör olayını anlamıyor ve bu onlara bir tehdit gibi görünüyor.

"Köprü tekniği"ni deneyin. Eğer vibratör kullanmaktan hoşlanmıyorsanız, çoğu terapistin tavsiye edeceği yöntem budur.

Temel fikir, tam olarak orgazm olmanızı sağlamadan, son noktaya kadar size klitoral uyarı vermektir. Sonra darbelerinin orgazmik refleksi tetiklemesine izin verirsiniz. Bu, etkili bir şekilde, klitoral uyarılma ile içeri girip çıkma arasında bir "köprü" oluşturacaktır. Diğer bir deyişle, penetrasyona kadar klitorisi uyaracak, sonra esas uyaran olarak içeri girip çıkmaları başlayacaktır. Pozisyonunuzu dikkatlice seçin. Kadın üstte veya erkek arkada pozisyonlar ön vajinal duvarın uyarılmasını sağlayan en uygun pozisyonlardır ve orgazm şansınızı arttırır. Bazı erkeler kadın üstte pozisyonların boşalmalarını kolaylaştırdığını; bazıları ise şahane görüntünün ters etki yarattığını (ne de olsa erkekler görsel yaratıklar) söylemişlerdir. O zaman sizi neredeyse sınıra getirecek bir pozisyon seçin ve bunun erkek üzerinde ters etki yaratanlardan biri olması için bekleyin.

Herşeyi tek seferde deneyin! Vajinanın arka duvarına vuracak bir pozisyon seçin. İçinize girip çıktıkça ve boynunuzu ısırdıkça, sizinle açık saçık konuştuğunda veya kişisel orgazm tetikleyiciniz neyse onu yaptıkça, işe yarayacaktır. Testislerini çekin. Eğer doruğa çok yakın olduğunu düşünüyorsanız ve siz henüz hazır değilseniz orgazm şansını azaltmak

için nazikçe testislerin çekin. Veya dibinden tutarak penisini aşağıya itin (bu bazı erkeklere iyi gelir fakat bazıları rahatsız edici bulur)

04.08.2009

Oral seks sağlığı bozar mı?

Seks hakkındaki bilgisizlik ülkemizde önemli sorunlardan biri.

Bu konuda doktorlar da çok sıkıntı yaşıyor. İşte bilinmeyenler ve merak edilenler...

*** Merhaba, eşimle ara sıra oral seks yapıyoruz. Bunun sağlık açısından bir zararı var mı?**

Oral seks uygulamasında da, cinsel ilişkide olduğu gibi çeşitli mikrobik hastalıkların bulaşma riski bulunmaktadır. Ağız, dişeti ve dudak mukozasında sıklıkla yara ve çatlaklar vardır. Bu da hastalıkların bulaşmasını kolaylaştırır. Cinsel ilişkide önemi olan hijyen konusu bu durumda daha da önem kazanır. Bu nedenle bu tür cinsel ilişkiyi önermiyorum. Yaparsanız da hijyen konusuna çok dikkat edin.

*** Günde üç defa mastürbasyon yapıyorum. Neredeyse her gördüğüm kadından tahrik oluyorum. Bu kadar çok sık mastürbasyon yapınca, ileride prostat hastalığım olur mu?**

Günde üç kere mastürbasyon yapmanın fizik ve psikolojik olarak yormaktan başka bir zararı yoktur. Ancak aşırı sayıda yapılan mastürbasyondan sonra vücudun yorulması ve zayıf düşmesi ile çeşitli hastalıklara daha kolay yakalanabilirsiniz.

*** Penisim bana küçük gibi geliyor. Penisimin yeterli olup olmadığını nasıl anlayabilirim? Normal penis boyu nedir?**

Hiçbir erkek penisinin yeteri kadar büyük olduğunu düşünmez. Penisin büyüklüğü ile orgazm veya zevk seviyesinin bir alakası yoktur. Sertleşmenin meydana gelebilmesi ve ilişkiyi devam ettirecek ölçüde sürdürülebilmesi en önemli faktördür. Eğer yine de penisinizin yeteri kadar büyük olup olmadığını anlamak istiyorsanız, penisinizi sertleşme öncesi yumuşak dönemde ölçmeniz gerekiyor.şak haldeki penisin uzunluğu (penisin ucu ile dip kısmı arasındaki mesafe) 7 cm ve altında ise penis yetersiz boyutta kabul edilebiliyor. Bu durumda bir üroloğa başvurarak yapabileceklerinizi gözden geçirebilirsiniz. Günümüzde penis büyütme operasyonları ile penisin boyutunun yeterli hale getirilmesi mümkündür.

27.08.2009

Seksin beyin üzerindeki etkisi

İşte seksin insan beyni üzerindeki değişik etkileri!

Seks fizyolojik bir ihtiyaçtır. Canlıların üremesi için gerekli olan dürtünün yüksek seviyede olması sağlıklı bir beyni ifade eder. Seks her iki cinsi de rahatlatır.

Kadın ve erkek beyni anatomik yapı olarak aynıdır. Fakat salgılanan hormonlar nedeni ile işleyişleri farklıdır. Zeka olarak erkek beyninin kadın beynine bir üstünlüğü yoktur.

Kadınların daha duygusal oldukları kitaplarda yazar ve daha ince düşünceli olurlar. Tanrı erkeklere dünya kurulduğundan bu yana kadınlardan daha üstün olan fiziki güçleri

nedeniyle doğa ile mücadele kadına ve çocuğuna bakma görevini vermiştir. Bence erkeklerin duygusal olarak etkilenmeleri yukarda söylediğim kitabi bilgilerin aksine daha fazladır. Erkeklerin güçlü olması gerektiği hissi duygularını saklamasına neden olmuştur. Çevremize şöyle bir bakalım aşk için erkekler mi yoksa kadınlar mı yuvalarını kolay dağıtabiliyor? Tabi ki erkekler duygularına daha az hakim oluyor. Kadınlar duygusal,macera duygularını daha çabuk kontrol etmektedirler.

Bunun yanına kadınlara analık görevi verildiği için mens döneminde, gebelikte, luhusalık döneminde hormonları daima değişim halindedir. Hormonların etkisiyle daha sevgi dolu evlatları üzerinde daha iç güdüsel korumacı, daha sevgi dolu, çevreye karşı daha alıngan ve daha narin ve bazen daha sinirli ve hırçın olabilirler.

SORU: Kadın ve erkek beyni daha farklı şekilde mi dinlenir?

YANIT: Kadın ve erkek beyninin dinlenmesi tabiî ki farklı değildir. İnsanı dinlendiren iyi bir tatil, spor, hobiler vs. gibi etkinlikler iki cins içinde geçerlidir.

SORU: Aşk beyni yorar mı?

YANIT: Maalesef aşk beyni yorar. Çünkü özellikle karşılıksız duygularda kişilik yapısı da müsaitse aşk takıntıya dönüşebilir ve bir takıntı hastalığı haline gelebilir. Beyin hep bir noktaya yönlendiği için iş verimi düşer sosyal hayata adaptasyon bozulur. Sonrasında uykusuzluk ajitasyon aşırı sinir konsantre olamama gibi belirtiler oluşur. Bu durum tedaviyi gerektirir.

SORU: Seksin beyin üzerindeki etkisi nedir?

YANIT: Seks fizyolojik bir ihtiyaçtır. Canlıların üremesi için gerekli olan dürtünün yüksek seviyede olması sağlıklı bir beyni ifade eder. Seks her iki cinsi de rahatlatır. Bunun için seks problemi olan kişilerde aşırı sinir, huzursuzluk, kendine olan güvenin azalması vs gibi olumsuz belirtiler görülür. Seks sırasında beyinde salgılanan hormonların erkek ve kadın için bir çok faydası vardır. Örneğin, düzenli seks ve çocuk sahibi olan kadınların bazı kanser türlerine yakalanma riskleri daha düşüktür. Bu hormonlar aynı zamanda depresyondan kişiyi korur. Düzenli seks hayatı olanların işe adaptasyonları iş verimleri artar.

SORU: Beyni dinlendirmek için detoks öneriyor musunuz? Yani tatil süresince hiç yapılmaması gereken şeyler nedir?

YANIT: İki tür detoks yapmak lazım.

1) Gıda detoksu: Özellikle belli zamanlarda Fast –Food gibi hazır gıdalardan, hayvansal kökenli hazır gıdalardan kızartmalardan ve aşırı içkiden özellikle hormonlu bitkisel besinlerle beslenme hatta protein ihtiyacını baklagillerden almak, eti olabildiğince kesmek gerekir. Günümüzde doğal gıdaların azlığı maalesef bir çok hastalığın oluşmasına zemin hazırlamıştır. Bunun için yılın belli dönemlerinde gıda detoksu yapmak gerekir.

2) Zihinsel detoks: Beyinimizi işgal eden ve enerjimizi olumsuz etkileyen kişileri ve mekanları hayatımızdan olabildiğince çıkarmamız gerekir. Örneğin huzursuzluk veren iş ortamı, mutsuz ilişkiler, vb gibi.

SORU: Zeka ile beyin arasında nasıl bir ilişki vardır?

YANIT: Genetik yapınında kontrolünde olan zeka çevresel etmenler ve iyi bir öğrenim hayatı ile maksimum seviyeye çıkar.

Bir olay karşısında ihtimal üretme akılı gösterir. Kişi ne kadar ihtimal üretiyor ise o kadar

akıllı demektir.Zeka ise o ihtimaller arasından en can alıcıyı alıp uygulamaktır. Yani beyini etkin kullanmak ve başarılı olmak için yalnız akıl yetmez,akıl ve zeka beraber olmalıdır.

SORU: Beyinimizin gerçekten tamamını kullanıyor muyuz. Tamamen kullanmak için neler yapmalıyız?

YANIT: Maalesef henüz beyinimizin çok az bölümünü kullanmaktayız. Belki de beyinin hepsini kullanabilsek çok farklı bir dünya yaratabilir ve farklı boyutları görüp algılayabilirdik.Fakat bugünkü dünya koşullarında normal zeka düzeyine sahip insanlar beyinin ancak % 3 – 10'u arasında kullanabilmektedirler.

SORU: Beyinin kullanılma kapasitesini ve hafızayı arttırmak için neler yapılmalı?

YANIT:

1) Beslenmeye dikkat edilmeli. Özellikle sabahları iyi bir kahvaltı ile güne başlanıp gün içinde öğün atlamak ve hazır gıdalardan uzak durup doğal beslenmek gerekir.

2) Zaman buldukça bol bol spor yapmak gerekir.

3) Eğitim hayatına önem verip,özellikle okumayı ihmal etmemek gerekir.

4) Beynimizi yoran stresli ortamlardan mümkün olduğunca uzak durmak zaman zaman tatile çıkmak stresli ortamdan zarar görmüşsek psikolojik destek almak.

5) Sanatla olabildiğince fazla ilgilenmek ilgi duyulan müzik,resim,el sanatı vs. gibi hobilerle ilgilenmek

SORU: İnsanların bir kısmı beyinlerinin sol, bir kısmı sağ tarafını mı kullanıyor, bu neyi sağlıyor ?

YANIT: İnsanların bir çoğu beyninin sol tarafını kullanmaktadırlar. Beynin sağ tarafı ritm, hayal kurma, renkler, boyut, hacim, müzik gibi fonksiyonları yapar. Sol tarafı ise ; konuşma ,matematiksel işlemler, diziler, sayılar ve analiz gibi konularda üstündür.

Okuldaki eğitim düzeni, beyinin sadece sol tarafını geliştiren matematik, fen bilgisi, türkçe gibi derslere önem verirken beyinin sağ tarafını geliştiren resim, müzik, el sanatı gibi derslere pek fazla önem vermez. Bunun için sol beyin daha fazla kullanılır. Halbuki; tarihte başarılı olan insanlara baktığımız zaman bu kişiler bilerek veya bilmeyerek sağ ve sol beyinlerini geliştiren insanlar olduğunu görürüz. Sağ beynin; duyguların ve hayallerin etkisinde olduğu ve bütünsel öğrendiği bu yüzden bilgileri sırayla işleyen sol lobun aksine daha hızlı ve etkili öğrendiği anlaşılmıştır.

SORU: Uyku beyni dinlendirmek için en etkili yollardan biri mi ? Hangi saatte uyumak daha yararlıdır ?

YANIT: Yeryüzünde uyumayan hiçbir canlı yoktur. Halkın uyumaz olarak bildiği akrep bile uyur. Uyku canlılar için fizyolojik ve şart olan bir davranıştır. Beyni dinlendir ve olumsuz düşüncelerden temizler. Vücut direncini artırır. Metabolizmayı düzenleyen hormonların salınımı gün ışığıyla ve karanlıkla değişir. İnsan vücüdu için faydalı olan gece uykusudur. Vücut metabolizması buna göre ayarlanmıştır. 6 - 10 saat arasındaki gece uykusu yeterlidir.

Modern yaşamın getirileri, pek çok bireyin geceleri kendilerine uyku için daha az zaman ayırmalarına neden olur. Bunun sonucu pek çok insan gündüz, özellikle dış uyaranlar azaldığı zaman uyuklarlar. Bu da iş verimini düşürür, konsantrasyonu azaltır, beynin daha çok yıpranmasına sebep olur. Uyku yetmezliği ; gece uykusunu uyuyan ve dinlenmiş

bireyler için normal değildir.Bunun için gece uykusunu önemsemeliyiz.

SORU: Şehir hayatının beynimiz üzerinde nasıl bir etkisi var, beyni daha mı çok geliştiriyor yoksa daha mı çok yoruyor ?

YANIT: Günümüzün şehir hayatında beynimizi daha fazla kullanmaktayız. Büyük şirketlerde yoğun çalışmak iş ile ilgili konularda zaman zaman eğitim almak tabiî ki beynin gelişmesini olumlu etkiler. Ayrıca şehir hayatındaki sosyal insanlar kullanmasını bilirsek çok faydalıdır. Tiyatro , spor salonları , müzik kursları vs. beynin sağ tarafını geliştirir.

Bunun yanında, şehir hayatının stresli yaşantısı, trafik, hava kirliliği , yoğun çalışma, vakitsizlik ve buna bağlı sosyal ilişkilerinin azlığı beyni yorar. Demek ki şehir hayatı beyni geliştirir ama aynı zamanda daha çok yorar.

SORU: Fiziksel olarak çalışan biri ile bütün günü masa başında geçiren biri aynı oranda mı yorulur? Beynin çok çalışması bedeni gerçekten yorar mı?

YANIT: Dengeli bir yaşam için beyin yorgunluğu ile beden yorgunluğunun eşit olması gerekir.Tüm günü haraketsiz masa başında geçiren kişinin beyni yorulur,fakat bedeni buna paralel olarak yorulmaz. Eğer bedeni spor yaparak yormazsak bir süre sonra beyin bedeni kendi kuralları ile yorar. Örneğin uykusuzluk başlar. Fizik gücü ile çalışanlarda oluşan yorgunluk iyi bir uyku ve dinlenme ile geçer. Fakat beyin yorgunluğunun geçmesi zaman alır.

Zihinsel detoks için

1.Düzenli uyumak
2.Düzenli beslenme aşırı alkolden uzak durmak
3.Enerjimizi olumsuz etkiliyen mekanlardan ve kişilerden uzak durmak,uzaklaşamıyorsak profesyonel destek almak
4.Düzenli spor yapmak
5.Düzenli seks yapmak
6.Yeteneklere göre müzik resim gibi hobiler edinmek

Akıl nedir zeka nedir?

Karşılaştığımız sorunları çözmek için üretilen ihtimalleri akıl belirler.Bu ihtimallerin içinden çözüm en doğru olanı bulup uygulamayı zeka belirler.Zeka genetik mirastır,akıl ise zaman içinde kazanılan eğitim ve tecrübe ile gelişir. İş hayatında başarılı olmak için akıllı ve zeki insanların bir araya gelmesi gerekir.

31.08.2009

SANAL SEKS

Gelişen iletişim teknolojileri insanların iletişim kurmaları için farklı alternatifleri de onlara sunmaya devam ediyor. Bunu her alanda faydalı görüldüğü muhakkak. İnsanlar kendilerinden kilometrelerce uzaktaki bir başkasıyla iletişimi girebilmekte ve hatta hiç tanımadığı bu insanla sevinçlerini sıkıntılarını ve hatta projelerini paylaşılabilmekte. Bunu ne mahsuru var diyebilirsiniz. Evet bu masum durum aslında zararsız ancak iletişimin içine cinsellik boyutu girince hem sosyal hem de psikolojik sorunlar yaşanmaya başlıyor.

Karşınızdaki insanı görmediğinizden onu Afrodit gibi de hayal edebilirsiniz. Mastürbasyon ve diğer fantezilerinizle doyuma ulaşabilirsiniz. Bu durum sanal ortamda olduğu içinde buna sanal seks dedim. Ancak bunu deneyip sonra cinsel yaşamında aynı hazzı alamayan kişilerde sertleşme uyarılma ve orgazm sorunu yaşanabilir ve sonrasında da tedavilerinin de oldukça uzadığı konusunda psikiyatristlerin görüşleri vardır

Sanal sekste aldatma sayılır mı? Bu tartışılan bir şey ama sanal yapılan şeylerin bir kısmı da bir süre sonra gerçek yaşama taşındığından sorun çıkabilmekte ve eşler arasında geçimsizlikler çıkabilmektedir. Sadece mesajlaşmaların yakalanması ile eşler arasında ortaya çıkan sorunların da evlilik sorunları olarak karşımıza çıktığını görmekteyiz.

Bu konuda henüz ciddi bir çalışma yok ancak sorunlar arttıkça bu konuda sıkıntılar yaşanmaktadır. Yapılacak çalışmalarla da sorunun çözülebileceğini umuyorum.Doğal yaşamdan kopmaya başladığımız son yıllarda eğer sekste sanal olacaksa vah halimize. Bence siz denemeyin.

Sanal seks erkeklerde "sertleşme bozukluğu"na, kadınlarda ise "sanal ortamda aldığı zevki gerçek yaşamda cinsel partneriyle alamaması" gibi rahatsızlıkları ortaya çıkarıyor.

İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte sanal seks de yaygınlaşmaya başladı. Uzmanlara göre, özellikle Türkiye gibi cinsel tabuların fazla olduğu ülkelerde sanal seks ilerleyen süreçte daha çok gündeme gelecek.Adamızda ise yeni yeni baslayan vede hicbir yan etkisi olmayan sanal sex kızlara fantazi gücü erkeklere ise haz veriyor .Sonucda ekran karsında kimse kimseye zarar vermeden hayal gücüyle kendine dokunup sanal patnerinin dokundugunu farzederek doruga ulaşıyor.

Teknolojinin nimetleri arasında yer alan internet iletişimde sınır tanımıyor. İnsanlar kendilerinden kilometrelerce uzaktaki bir başkasıyla iletişime girebiliyor, hatta hiç tanımadığı bir insanla sevinçlerini, sıkıntılarını hatta sorunlarını paylaşabiliyor.Bu masum durum aslında zararsız olmakla birlikte iletişimin içine cinsellik konusu girince gerek sosyal, gerekse de psikolojik sorunlar yaşanmaya başlıyormus Psikiyatri Uzmanı Mustafa Güveli, sanal ortamın fantastik havası içinde yaşanılan aşırı zevkin gerçek yaşamda alınamamasıyla bazı sorunların ortaya çıktığını bildirdi. Sanal sekste de gerçek cinsel yaşamda yaşanılan sorunların hemen hepsinin ortaya çıkabildiğini dile getiren Güveli, "İstek ve uyarılma bozuklukları, orgazm yaşama anlamında sorun çıkabiliyor. Sanal tecrübeden sonra gerçek yaşamda fantastik yaşamanın getirdiği uyaranları normal yaşamda yakalayamama kaygısı ortaya çıkıyor." dedi. Güveli, "Bu konuda erkekler `gerçek yaşamda sertleşme bozukluğu', bayanlarda ise `sanal ortamda aldığı zevki gerçek yaşamda cinsel partneriyle alamaması' gibi rahatsızlık duymaya başladıkları gerekçesiyle müracat etmeye başladılar" diye konuştu.

Sanal seks ile birlikte `chat aldatmaları'nın gündeme gelmeye başladığına dikkat çeken

Güveli, bunları farkeden eşler arasında da ilişkinin boyutuna göre sorunlar yaşanmaya başladığını dile getirdi.

Güveli, şöyle konuştu: "Genel olarak insanlarda, insanı baskı altında tutan dürtüler bulunuyor. Ancak gerçek yaşamda her arzu ve istek tabular, genel ahlak kuralları gibi nedenlerle tatmin edilemiyor. Sanal ortamın getirdiği rahatlıkla insanlar bu tür fantastik düşüncelerini sanal ortamda tatmin etme yoluna gidiyor. Bu nedenle kişilerin zaman zaman yakalanma kaygısı taşımadan gerçek kimliği ile yaşamayan insanlar kendilerine sanal bir kimlikle bunun getirdiği sorumluluk ve yükümlüleklerden kaçınarak ve korunarak arzularını tatmin etme yoluna gidiyor."

Güveli, sanal seksin insani ilişkilerde de bozulmalara yol açabildiğini vurguladı. Güveli, sanal seksin önümüzdeki süreçte çok daha fazla yaygınlaşacağını da sözlerine ekledi.

Seks sanal olacak

21. yüzyılda insanoğlu, cinselliği sanal yataklara taşıyacak. Çiftler birbirlerine ekrandan dokunacak, koklayacak...

Şimdiye dek, telefon, televizyon ve internet gibi gelişmeler, seks tacirlerinin işine yaradı. Önümüzdeki binyılın teknolojilerinde yaşanan ilerlemede de çok büyük farklılıklar yaşanmayacak. Aralarında binlerce kilometre olan insanlar sanal yataklarda beraber olabilecek.
Haftalık Newsweek dergisinin "Milenyum Toplumu Dosyası"nda, bilimadamları gelecek binyılda insanların gerçekleştirmediği hiçbir fantezisinin kalmayacağı müjdesini veriyor. Sanal gerçeklikte "dokunuyormuş" gibi hissettirecek nanobot adı verilen bilgisayarlar hayata geçirilecek.bilgisayarlardan gönderilen sinyallerle sanal ortamda koku alma dahi mümkün olacak. Böylece insanlar kendilerini yatakları yerine çölde, denizin altında veya uzayda hissedebilecek.
Hatta yine aynı imkanlar kullanılarak partnerin bir başkası olduğu hissi uyandırılabilecek. Bilimadamları his merkezlerine yapılan müdahalelerle seks sırasında erkeklerin kendini kadın yerine koyması ya da kadınların erkeklerin aldığı zevki tatması mümkün hale getirilebilecek.
Uzmanlar bu zevk molekülünü ilk bulan kişinin kendi alanının Bill Gates'i olacağını ön görüyor.

12.06.2005

OKUYUCU MEKTUPLARI

Sanal Seks / IVY

İnternet denen aleme daldığım neredeyse 2 yıl oluyor. İlk başlarda ne olduğunu büyük bir merakla anlamaya çalışıyor, ne bulursam kurcalıyordum. Sonra internetin olmazsa olmazları başladı: Chat ve Adult siteleri. Büyük bir kitle gibi seks sitelerini tavaf ettim uzunca bir süre. Bir süre sonra hepsi klasik ve bayık gelmeye başladı. Bu arada ilk günden başladığım chat olayı ise son hız devam ediyordu. Hergün yeni insanlarla tanışıyordum, özellikle ilgi çeksin diye seçtiğim nickim (IVY) görevini yapıyor o ünlü filmi seyreden bütün erkekler benimle konuşmaya başlıyordu. Muhabbetin yönü belliydi tabi. Bu arada internetten kendime bir sanal sevgili de buldum elbette. Her konudan konuşuyorduk, bir yığın sorular soruyordu bunları "truth or dare" bazında daha ziyade "dare" olarak cevaplar veriyor ufak çaplı bir roman yazıyordum. Eee, nickim IVY idi ve o karakterin hakkını veriyordum. Bir gün sanal aşkımın beni aldattığını (!) ve 12 den sonra açılan konusu seks olan kanallara takıldığını öğrendim.

Neden neden neden?

Neyim yetmiyordu ki ona? Bu sorumun cevabını bulmak için ben de başka nickle o kanallara takılmaya başladım. Bazıları için çok tatmin edici olabilecek ama benim için sadece inanılmaz komik olaylar yaşadım. Sizlere de bunları anlatıp o kanallarda hoş birkaç saat geçirmenizi sağlamaktır arzum.

Öncelikle böyle kanallara girmeden önce biraz ön hazırlık yapmak gerekiyor. Etrafta bolca bulunan adult sitelerine girin birkaç yazı okuyup bu konudaki kelime hazinenizi geliştirin bütün terimleri öğrenin. Sonra cinsiyetinize karar verin. Erkek ya da kadın gibi takılmak sizin elinizde. Ne olmak istediğinizi seçin ve o kanallardaki çoğu insanın da karşı cinsten olduğunu ve özellikle erkeklerin kadınmış gibi davranıp diğer erkeklerle muhabet ettiğini unutmayın. Cinsiyetinize karar verdikten sonra internette araştırma yapıp karar verdiğiniz cinsiyete göre eğer erkek olacaksanız şöyle tipi sağlam acayip yakışıklı bir adam veya kadın olacaksanız çok ama çok seksi bir hatun resmi bulun (Bunun önemini biraz sonra açıklayacağım).

Kendinize iddialı bir nick seçip kanalın yolunu tutun. Bu arada bu kanallardaki bazı insanların bu muhabetleri saklayıp, sonra web sitelerinde binlerce kişiye okuttuklarını da bir kenara not edin. Bence bu kanallara kadın olarak girmek çok daha zevkli ve çok şey öğretici. Ben kendi cinsiyetinden şaşma (sonra dönek demesinler) mantığı ile takıldım. Hemen bir yığın erkek muhabet için atladı ve macera başladı. Şimdi nasıl gerçek hayatta kadınlar erkeklerden daha seçici ise internette de öyle olmak lazım. Size erkek "Sanal seks yapalım mı?" sorusu ile yaklaştığında işi raconuna uygun yapmak için aletinin ebatlarını, bir gecede kaç posta yapabileceğini, iki sevişme arasında ne kadar süre gerektiğini, ne kadar dayanabildiğini sorun ve elinize bir kağıt alıp bunları tarihle birlikte bir yere not edin çünkü size rekorlar kitabına girecek rakamlar verecektir. Eğer gerçek rakamları merak ediyorsanız boyutları ve sevişme sayısını ikiye bölün, iki sevişme arasındaki süreye en az 30 dk. ekleyin ve sevişme süresinden 30 dk. çıkarın. :)) (Bu rakamlar tamamen teorik elbette). Bunları öğrendikten sonra "Hımm!" deyip tatmin olmamış gibi davranın. "Ben ancak en iyilerle birlikte olurum" deyin. Hatta kanaldaki başka birinin boyutlarının ondan daha iyi olduğunu söyleyin. Başka bir gün başka nickle girip aynı şahsiyetle konuştuğunuzda rakamların büyüdüğünü göreceksiniz. :)

Tatmin olmamış tavrınızla bir de resim isteyin. Size daha önce belirttiğim gibi internetten arak acayip yakışıklı bir erkek resmi yollayacaktır. Sizin daha önce bulduğunuz resimde bu işe yarayacak. (Ben Jenifer Lopez'in eski resimlerini yollardım gene anlamazlardı aptallar!).

Bu evrelerden sonra "Tamam" deyip sanal sekse gönlünüz olduğunu belirtin ve muhabeti başlatın. Bu arada karşınızdaki erkeğin büyük olasılıkla size, ne saç renginizi, ne boyunuzu, ne de gögüslerinizin ölçüsünü sormadığı dikkatinizi çekmiştir. Gerçek böyle oradaki adam şişme bebek aranmaktadır.

Muhabbet başladığı zaman Türk erkeklerinin fantezi özürlü olduğunu göreceksiniz. Sanal bir ortamda sizi tek tatmin etme yolu yazdıkları şeyler olmasına rağmen karşınızdaki adam bu konuda yetersiz kalacaktır. Yapılan muhabetlerin "Biz uçakta beraber tuvalete girmişiz...", "Arabamız bozuldu orman kenarında kaldık kimse geçmiyordu sen çok korkmuştun bana sarıldın sonra..." veya "Baban işe gitmişti, annen de komşuya gizlice sizin eve geldim..." vs. gibi artık klasik sayılabilecek fantezilerden bile yoksun olduğunu hatta ve hatta yer ve zaman kavramları da olmadan direk olarak olaya, "Ben senin t-shirtini çıkardım, şimdi sütyenini açıyorum..." diye başladığını görürsünüz. Bundan sonra muhabet "Ben şunu yapıyorum sana", "Ben de şuranı okşuyorum" şeklinde bir süre bayık devam edecektir. (Çok azgın değilseniz ya da seksle ilgili en ufak bir söz sizi baştan çıkarmıyorsa tabi.) Bu arada tv zaplayabilir, meyve yiyebilir hatta ve hatta ojelerinizi sürebilirsiniz (Benim favorim bu!).

Olayın bitiş aşamasında "Geliyorum, ya sen?" muhabbeti başlayacaktır. Karşınızdaki adama uyup eş zamanlı bir orgazm ile onu ödüllendirebilirsiniz. (Sözüm ona yani). Sonra da gene kaçınılmaz olan sorular gelecektir. Size nasıl olduğunu, tatmin olup olmadığınızı, orgazmınızın gücünü soracaktır. Burada tavsiyem (eğlence adına) çok çok harika olduğunu, hiç böyle bir duygu yaşamadığınızı söyleyin ve onu övün. Mutluluktan uçacaktır.

En son olarak iyi bir gece geçirmiş, çok ama çok mutlu bir kadın edasıyla "Sevgilim, sana bir şey soracağım" diye söze başlayın "Sor canım" komutunu aldıktan sonra "Sen madem çok yakışıklı aynı zamanda böyle enine boyuna (!) ve yetenekli (!) birisin, neden son bir aydır haftanın her günü gerçek bir kadın bulup onunla sevişmek yerine, burada takılıyorsun, seni çirkin iktidarsız!" diyerek nişan alın, vurun, öldürün, arkasından gülün.

http://www.erkekadam.com/ok/ok.asp?mak_id=2

Sanal cinsellikte, hayal ilişkiler

İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte sanal seks de yaygınlaşmaya başladı. Uzmanlara göre, özellikle Türkiye gibi cinsel tabuların fazla olduğu ülkelerde sanal seks ilerleyen süreçte daha çok gündeme gelecek. Ancak sanal seksin sakıncaları var...

Teknolojinin nimetleri arasında yer alan internet iletişimde sınır tanımıyor. İnsanlar kendilerinden kilometrelerce uzaktaki bir başkasıyla iletişime girebiliyor, hatta hiç tanımadığı bir insanla sevinçlerini, sıkıntılarını hatta sorunlarını paylaşabiliyor.



Bu masum durum aslında zararsız olmakla birlikte iletişimin içine cinsellik konusu girince gerek sosyal, gerekse de psikolojik sorunlar yaşanmaya başlıyor.

Psikiyatri Uzmanı Mustafa Güveli, sanal ortamın fantastik havası içinde yaşanılan aşırı zevkin gerçek yaşamda alınamamasıyla bazı sorunların ortaya çıktığını bildirdi.

Sanal seks erkeklerde "sertleşme bozukluğu"na, kadınlarda ise "sanal ortamda aldığı zevki gerçek yaşamda cinsel partneriyle alamaması" gibi rahatsızlıkları ortaya çıkarıyor.

Sanal seksin çeşitli psiko-sosyal sorunları beraberinde getirmesi nedeniyle psikiyatri uzmanlarına başvuruların arttığı bildiriliyor.

Sanal seks ve chat aldatması

Sanal sekste de gerçek cinsel yaşamda yaşanılan sorunların hemen hepsinin ortaya çıkabildiğini dile getiren Güveli, "İstek ve uyarılma bozuklukları, orgazm yaşama anlamında sorun çıkabiliyor. Sanal tecrübeden sonra gerçek yaşamda fantastik yaşamanın getirdiği uyaranları normal yaşamda yakalayamama kaygısı ortaya çıkıyor." dedi.

Güveli, "Bu konuda erkekler 'gerçek yaşamda sertleşme bozukluğu', bayanlarda ise 'sanal ortamda aldığı zevki gerçek yaşamda cinsel partneriyle alamaması' gibi rahatsızlık duymaya başladıkları gerekçesiyle müracat etmeye başladılar" diye konuştu.

Sanal seks ile birlikte 'chat aldatmaları'nın gündeme gelmeye başladığına dikkat çeken Güveli, bunları farkeden eşler arasında da ilişkinin boyutuna göre sorunlar yaşanmaya başladığını dile getirdi.

Güveli, şöyle konuştu: "Genel olarak insanlarda, insanı baskı altında tutan dürtüler bulunuyor. Ancak gerçek yaşamda her arzu ve istek tabular, genel ahlak kuralları gibi nedenlerle tatmin edilemiyor. Sanal ortamın getirdiği rahatlıkla insanlar bu tür fantastik düşüncelerini sanal ortamda tatmin etme yoluna gidiyor. Bu nedenle kişilerin zaman zaman yakalanma kaygısı taşımadan gerçek kimliği ile yaşamayan insanlar kendilerine sanal bir kimlikle bunun getirdiği sorumluluk ve yükümlüleklerden kaçınarak ve korunarak arzularını tatmin etme yoluna gidiyor."

Güveli, sanal seksin insani ilişkilerde de bozulmalara yol açabildiğini vurguladı. Güveli, sanal seksin önümüzdeki süreçte çok daha fazla yaygınlaşacağını da sözlerine ekledi.

Milliyet,07 Temmuz 2003

Sanal seks şantajına 9’ar ay hapis cezası



Erkek diş hekimine, internette ele geçirdikleri pornografik görüntüleriyle şantaj yapan biri kadın üç kişi 9’ar hapis cezasına çarptırıldı.

ADANA’da internette tanışıp sanal seks teklifiyle pornografik görüntüleri ve çıplak fotoğraflarını elde ettikleri erkek diş hekimi İ.A.Ö.’dan şantaj yoluyla 20 bin YTL istedikleri iddia edilen biri kadın üç kişinin yargılanması tamamlandı. Ö.’nün Cumhuriyet Savcılığı’na yaptığı şikâyet üzerine diş hekimine kurye ile içinde pornografik görüntüler bulunan CD’leri gönderdiği iddia edilen gemi kaptanı Semih Turan (29), sevgilisi Özlem Doğru (28) ve arkadaşları Serkan Yıldırım (30) mart ayında yakalandı.



Kadın sanıp chat’leşmiş

Turan son savunmasında, pornografik görüntüleri kendisinin gönderttiğini tekrarladı. İ.A.Ö’ye, kendisini kadın olarak tanıttığını ifade eden Turan, "Pişmanım. Chat’leşirken bana hakaret etmişti. Özür dilemesini istedim. Dilemeyince korkutmak istemiştim" dedi. Doğru ve Yıldırım ise olayla ilgilerinin olmadığını belirterek beraatlerini istedi. 6’şar ay hapse mahkûm edilen sanıklar, benzer suçları tekrarladıkları için cezaları 9’ar ay hapse yükseltildi.

22.09.2006

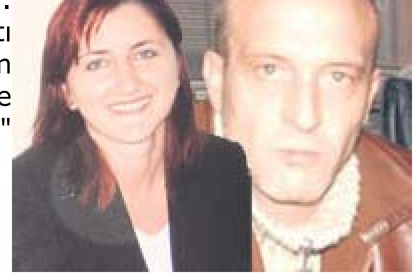
SANAL SEKSE KOCA BASKINI!

Eşine chat üstünden evli bir tabip binbaşıyla seks yaptığı iddiasıyla boşanma davası açtı...

Eşinin kullandığı bilgisayara kurduğu programla üst kattan herşeyi izledi.. Eşinin evli bir tabip binbaşıyla chat üstünden konuşup “sanal seks” yaptığı iddiasıyla boşanma davası açtı.

Samsun'da sigortacılık yapan Candemir Ertaş (39), Samsun Sahra Sıhhiye Merkez Eğitim Komutanlığı 19 Mayıs Kışlası'nda sivil memur olarak çalışan 11 yıllık eşi Nurten Ertaş'ı (34),

mesai arkadaşı olan ancak 2 ay önce başka bir yere tayini çıkan Tabip Binbaşı T.A. ile sanal alemde seks yapmakla suçlayarak boşanma davası açtı. Candemir Ertaş, "Zaman zaman eşimin beni aldattığı hissine kapıldığım oldu ama yakalamadığım için bunu ilişkimize yansıtmamıştım. Geçtiğimiz hafta bilgisayarda MSN'de biriyle sohbet ettiğini gördüm. Yanına yaklaştığımda panik halinde bilgisayarı kapattı. Sonraki gün eşim işte olduğu zaman bilgisayara, VGA ekran çoğaltıcı denilen bir alet yerleştirdim. Kablo ile üst kattaki annemlerin evindeki bilgisayara bağlantı kurdum. Eşime telefon açıp eve geç geleceğimi söyledim. Eşim eve gelir gelmez bilgisayarın başına geçti. Tabip Binbaşı T.A. ile sanal alemde web kamera sayesinde seks yapmaya başladı" dedi.



"KIZIMI İSTİYORUM"

Daha sonra bu olayları eşine anlattığını söyleyen Ertaş, "Bana o kişiden hoşlandığını, o kişinin kendisine 'sevgilim' dediğini, beni sevmediğini söyledi. Bütün bunların ses kaseti elimde. Mahkemeye bu konuşmanın kasetini de delil olarak sundum. Artık beni aldatan kadınla işim olmaz. Ben sadece bu evlilikten olan 6 yaşındaki kızım Çağla'yı istiyorum" diye ekledi.

"ESRAR KULLANIYOR"

Nurten Ertaş ise ise kocasının sürekli alkol ve esrar alarak kendisini ihmal ettiğini, sanal alemde eski bir dostu ile sohbet ettiğini, sanal seks yapmadığını söyleyerek, 250 bin YTL boşanma, 30 bin YTL de maddi ve manevi tazminat talep ederek dava açtı. Bu arada genç kadının ilişkisi olduğu iddia edilen T.A.'nın 16 yıllık evli olduğu öğrenildi.

'ÖZEL HAYATA MÜDAHALE SUÇTUR'

*** Doç. Dr. Adem Sözüer (İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Öğretim Üyesi)**
Eşlerin de birbirlerine karşı müdahale edemeyecekleri mahrem alanlar vardır. Kocanın eşinin haberleşmesini her yönüyle denetleyen bir sistem kurması hukuka uygun bir davranış değildir. Bu hareket ancak ailenin korunması bakımından bazı haklara tecavüz edildiğinde cezayı gerektirmeyebilir.
*** Doç. Dr. Ümit Kocasakal (Galatasaray Üniv. Hukuk Fak. Öğr. Üyesi)**
Bir insanın diğeriyle evli olması, kendisinin hiçbir özel hayatının kalmadığına delalet etmez. Haberleşmeye müdahale Yeni TCK'ya göre suç olabilir. Ancak suçun işlenmesiyle elde edilen delil hukuka aykırı delildir. Özel hukukta kullanımı tartışmaya açıktır.

Sabah,06 Aralık 2006

Sanal seks mahkemelik oldu

SAMSUN Sahra Sıhhiye Okulu ve Eğitim Merkezi Komutanlığı Öğretim Başkanlığı'nda tabip yüzbaşı olan T.A. ile aynı yerde sivil memur olarak çalışan 35 yaşındaki N.E. arasında başlayan aşk, T.A.'nın binbaşılığa terfi edip Kıbrıs'a tayin olması üzerine sanal alemde devam etti. Ancak, eşinden şüphelenen 39 yaşındaki C. E., sanal alemde yaşanan aşkı öğrenince N.E.'ye boşanma davası açtı. Eşi de karşı dava açtı. C.E. boşanma dilekçesinde eşinin binbaşıyla chat üzerinden, "Göğüslerim ellerini özledi. Ben boşaldım'' gibi cinsel içerikli yazışmalar yaptığını, bu yüzden de boşanmak istediğini söyledi.
Samsun'da bir sigorta şirketinin ortağı olan C.E., 10 yıl önce N.D. ile evlendi. İlk yıllar ekonomik zorluk çeken çift, genç kadının Sahra Sıhhiye Okulu ve Eğitim Merkezi Komutanlığı

Öğretim Başkanlığı'nda 1998 yılında işe başlamasıyla rahata kavuştu. Ve çiftin 2001 yılında Ç. adını verdikleri bir kız çocuğu dünyaya geldi. Ancak zamanla eşler arasında fikri uyuşmazlıklar baş göstermeye başladı. 1.5 yıl önce de C.E. işlerini evden takip edebilmek için eve bir bilgisayar aldı. Ancak akşam eve geldiğinde eşini bilgisayarın başında MSN'den birileriyle chat yaparken yakaladı.
Eşinin davranışlarından şüphalenen C.E., evinin bilgisayarından üst katta bulunan bürosuna paralel hat çekip ekran çoğaltıcı yerleştirerek genç kadını takibe aldı. Ekim ayınının 21'in de iddialara göre C.E., eşine, "Ben arkadaşlarımla hamama gidiyorum. Gece geç gelirim'' diyerek evden ayrıldı ve üst kattaki bürosuna çıktı. Bilgisayarı açarak bekleyeme başlayan Ertaş bir süre sonra eşinin daha önceden birlikte çalıştığı ve yüzbaşıyken binbaşı olarak geçen yıl Kıbrıs'a tayin olan T.A. ile sanal alemde sohbet ettiğini fark etti. Bir süre normal şekilde yazışan N.E. ve binbaşı T.A. daha sonra cinsel içerikli konuşmalar yaparak, webcam önünde soyunmaya başladı. Eşinin alt katta kendisini aldattığını saniye saniye seyreden C.E. ise, ikili arasındaki yazışmaları kayıt etti.

KARŞILIKLI BOŞANMA DAVALARI

Eşiyle önce anlaşarak boşanmaya karar veren N.E., daha sonra anlaşmayı bozarak Samsun 2'nci Aile Mahkemesi'ne başvurarak geçen Kasım ayında C.E.'a boşanma davası açtı. N.E., dava dilekçesinde eşi C.E.'ın alkolik ve esrar bağımlısı olduğunu, işsiz ve kendisine sürekli kötü muamele yaptığını belirterek, hem kızının velayetini hem de maddi ve manevi toplam 25 bin YTL tazminat talebinde bulundu. C.E. ise eşinin davasına karşılık, aynı mahkemeye geçtiğimiz gün dava dilekçesi vererek, çocuğunun velayetini almak istediğini ileri sürüp, 750 YTL nafaka ile maddi ve manevi 125 bin YTL tazminat talebinde bulundu.

'İKİSİNİN DE İŞİNE SON VERİLMELİ'

Eşinin iş yerinden eski mesai arkadaşı olan tabip binbaşı T.A. ile sanal alemde seks yaptığını iddia eden C.E., "Bu olaydan önce de bir kaç kez hakkında dedikodular çıkmıştı. Ancak her seferinde bunları inkar etti. Eve bilgisayar alınca başından kalkmaz oldu. Ben girince de bilgisayarı kapatıyor, benim görmemi engelliyordu. Ben de ondan şüphelendiğim için bilgisayara paralel hat çekip ekran çoğaltıcı taktırdım. Onun bundan haberi yoktu. Üst kata çıkarak beklemeye başladım. Sonra eşim ile T.A. arasında sohbet başladı. Yukardaki bilgisayardan bütün yazılanları görüyordum. Eşim, daha önce birlikte çalıştığı ve geçen yıl terfi ederek binbaşı olan T.A.'ya 'göğüslerim ellerini özledi, ben boşaldım' diye yazdı. Bir konuşmada da, binbaşı, 'Ben işyerinde iken en çok hoşlandığım yerin neresiydi' diye yazdı. N. ise bilgisayar ekranı önünde arkasında 6 yaşındaki Ç. olduğu halde eşofmanının fermuarını açarak göğüslerini karşı tarafa gösterdi. Bir süre sonrada birbirlerine pantolunu, tişörtünü, sutyenini çıkar diye yazmaya başladılar. Bütün yazışmaları kayıt ettim. Hepsini mahkemeye delil olarak vereceğim. Bu olayın ortaya çıkmasından sonra ikisinin de ordu gibi disiplinli bir yerde disiplinsiz davrandıkları için işten atılmaları gerekirdi. N.'e 15 gün izin vermişler. Ancak burada yüzbaşı olan ve binbaşı rütbesi alarak tayini çıkan T.A. hakkında bir işlem var mı bilmiyorum'' dedi.

'EŞİM BENİ YANLIŞ ANLADI'

Sanal alemde seks yapmakla suçlanan N.E. ise, eşinin kendisini yanlış anladığını ve olayları farklı boyutlara çektiğini söyleyerek, "Bilgisayarda eskiden aynı iş yerinde çalıştığım mesai arkadaşımla konuşuyordum. Bunu yanlış anladı. Benim kimseyle bir ilişkim yok. Sanal seks de yapmadım. Kendisi alkol ve uyuşturucu bağımlısıdır. Bu yüzden asılsız iddialar uyduruyor. C., evliliğimiz süresince bana şiddet uygulamış, kızıma da babalık yapmamıştır'' dedi.

Milliyet,07.12.2006



Yapan da pişman yapmayan da

İnternet kullanıcılarının çoğu er ya da geç sanal seksle tanışıyor. Bu oyun kiminde hastalık haline geliyor, kimi ise mide bulandırıcı bulup bırakıyor

Bir bilgisayar, ekranında açık bir chat penceresi... "aslöyle yani (age/sexuality/location - yaş/cinsiyet/yer) başlayan ve devam eden yazışmalar... Hatta abartıp bilgisayarına bağladığı "webcam"iyle kendisini cümle aleme teşhir edenler...

Pek çok insan sanal seksin bir tür mastürbasyon olduğunu düşünüyor. Dıştan destekli ama dokunmanın olmadığı bir ilişki türü... Bir psikiyatrist ise durumu Beyaz'ın "Psikopat" tiplemesine benzetiyor. O nasıl "Seni kesmek istiyorum ama kan çıksın istemiyorum" diyorsa, sanal seks de "Seninle sevişmek istiyorum ama sana dokunmak istemiyorum" demek gibi bir çelişki. Bu dizide, sanal seksin ne olduğunu ve yaşayanların tecrübelerini okuyacaksınız.

EKSİK BİR CİNSELLİK

Önder Şenyapılı "Digital Oynaşmalar" adlı kitabında sanal seksi şöyle tarif ediyor: "Taraflardan birinin gerçek değil görüntü olduğu cinsellik diye özetle tanımlanabilir. Ya da tek başına yaşanan cinsellik olduğu belirtilebilir. Sanal cinsellik bütün duyularla yaşanan bir ilişki değildir. Genelde yalnızca bakılarak kurulan bir ilişkidir. Yalnızca görüntü ile ilişki kurulduğu için koku alma, işitme, tad alma, ve dokunma duyguları devrede değildir. Doğal bir ilişkide olduğu gibi karşı tarafın, aşk fısıltılarını dinlemek, süründüğü kışkırtıcı kokuları içine çekmek, öperek tad almak ve tensel dokunma yoluyla ürpertiler duyma olanağı yoktur."

HERKES UYKUDAYKEN...

İnterneti kullanmayı bilen herkesin ilk denediği şeylerden biri chat'tir (sohbet). Bilgisayarınıza yüklediğiniz "mirc", "pirch", "xircon" ya da "bitchx" gibi, "irc" (birçok kişinin internet üzerinde aynı anda iletişim kurarak mesajlaştığı bir platform) müşterileriyle bu dünyaya giriyorsunuz. Daha sonra chat odalarının bulunduğu irc'ye ulaşıyorsunuz. "irc" ile herhangi bir ülkenin "irc server"ına (irc sunucusuna) bağlanabilir, bu ülkedeki insanlarla sohbet edebilirsiniz.

'ÇAMAŞIRIN NE RENK?'

Değişik cinsel tercihler için açılan odaların yanı sıra grup seks için açılmış odalar bile mevcut. Bir de "icq" gibi anında mesajlaşma programları var ki burada "ev telefonunuzu arayan sapıklar" gibi size dadananlar oluyor. Genelde "Sanal sekse ne dersin?" ya da "İç çamaşırının rengi ne?" gibi direkt konuya giriliyor. Bazıları ise daha profesyonel. Kendilerini "jigolo" veya "fahişe" olarak tanımlayan bu grup, sanal seksle başlıyor, isterseniz gerçek hayatta da kapınızı çalıyor. Sinsi adaylar da çıkıyor karşınıza tabii...

Onlar başlangıçta sadece sohbet etmek istermiş gibi görünüp yavaş yavaş sizi tavlamaya çalışıyorlar.

KAMERA DA VARSA ...

20 - 165 dolara satın alınabilen "webcam" (kamera) sanal sekse kendini kaptıranların vazgeçilmez parçası. Karşıdaki kişinin de "webcam"i varsa o zaman iki kişi birbirini görebiliyor. Webcam'le birlikte bir de mikrofon varsa, o zaman kişilerin birbirlerine bir dokunmadıkları kalıyor. Bir de internette yaptıkları sanal sekse doymayıp bunu günün diğer saatlerine taşıyıp kendilerini iyice deşifre edenler var. Sanal ortamda hızını alamayanlar, birbirlerine numaralarını verip, ateşli sohbetlerine telefonda devam ediyorlar.

'Özel kıyafetlerle chat yapıyorlar'

B.S. (kadın, turizmci): Birkaç yıl önce meraktan bu işlerin yapıldığı odalara girmiştim. Başta sen de kaptırıyorsun. Ama daha sonra yapılan şeyin saçma olduğunu gördüm. Yani insanın normal bir cinsel hayatı varken niye böyle şeylere ihtiyaç duysun? Zamanla bu sohbetler midemi bulandırmaya başladı. Bence oradaki insanlar kendilerine güveni olmayan, karşı cins tarafından beğenilmeyen insanlar. Daha sonra bazı arkadaşlarımın özel kıyafetler giyinerek gece yarısı bilgisayar ekranının karşısına geçtiğini duyduğumda kulaklarıma inanamadım."

'Evime gelip sevişmek istedi...'

T.Ö. (erkek, pazarlamacı): "Bir internet sitesinin edebiyatla ilgili chat odasında bir grup insan tartışmalara başladık. Zamanla birbirinden hoşlanmalar başladı. Ben de cinsiyetini bilmediğim biriyle özelden konuşuyordum. Birkaç kez sanal seks denememiz oldu ama başarılı olamadık. Buluşmaya karar verdik. Beni Tekirdağ'da bir yere çağırdı. Gittim, gördüğüm görüntü karşısında çok şaşırdım. Oldukça kiloluydu. Birlikte yemek yedik ve orada başlayan arkadaşlığımız, yine orada bitti. Daha sonra bir kez zorla evime geldi. Sevişmek istedi. Yoldan çıkmış bir sevgili gibiydi. Zamanla aşkı iyice abarttı. Bana şiirler yazmaya başladı. Ben karşılık vermeyince de öfkeleniyordu."

Kitabı için hemcinsiyle bile sanal seks yaptı...

'Bu iş nasıl yapılır ki?' dedim. Kendini tarif edip olaya girdi: 'Kapıyı çalıyorum, açıyorsun. Nerenden öpeyim?'

Chat Geyikleri-Kafesteki Maymunlar adlı kitabın yazarı Mahmut Ayaz'la sanal seksi konuştuk:

Bu kitap için nasıl bir çalışma yaptınız?

Altı ayda 5 bin kişiyle chat yaptım. Lezbiyen, gay, grup seks kanallarına girdim. 1.5 ay sonra sinirlerim iflas etti. Depresyon teşhisi konuldu.

Sanal seks yaptınız mı?

Kitabımda "Atakan" nickli biriyle sanal sekse yer verdim. Önce "Nasıl yapıldığını bilmiyorum" dedim. "Ben yönlendiririm" dedi. Kendisini bana tarif ederek "Üstünde ne var?" diye sordu. "Şimdi eve geliyorum. Kapıyı çalıyorum. Açıyorsun. Bir hoşgeldin öpücüğü yok mu? Nerenden öpeyim?" diye devam etti. Açıkçası midem bulandı. Ben "Zavallı pislik" diye kestim. Ama o kendinden geçmişti.

Sanal seks ofiste daha heyecanlı

Kimi, bilgisayar başında seks yaşamayı imkansız ya da çok anlamsız bulurken kimi de bunun 'sorumluluktan uzak' ve 'daha rahatlatıcı' olduğu görüşünde

İnternetin Türkiye'de yaygınlaşmasıyla internet bağımlılığı da psikolog ve psikiyatristlerin inceleme alanına girdi. Uzmanlar, internet bağımlılığıyla ilgili kendilerine çok vaka gelmediğini ancak internetle ilgili en büyük sorunun 'seks ve aldatma' olduğunu belirtiyorlar. Etrafınızda böyle örnekler çok görmüşsünüzdür... Belki de içlerinden biri sizsinizdir. Aralıksız her gün internete girip uzun saatler geçiren, yemeğini bile bilgisayar başında yiyen, kurduğu sanal arkadaşlıklar nedeniyle gerçek arkadaşlarını ve dünyayı unutan kişilerdir bunlar. Psikiyatristler, böyle insanları 'internet bağımlısı' olarak nitelendiriyor. Ancak uzmanlar, bu tür sorunlar yaşayan insanların nadiren kendilerine başvurduklarını söylüyor. Doktor yardımı alanlar ise sanal anlamda yaşanan cinsel deneyimlerden sonra sorun yaşayanlar.

'İsteksizlik başlamıştı'

Psikiyatrist Mustafa Güveli, karşısına gelen ilk vakayı şöyle anlatıyor: "İlk karşılaştığım hastamın sanal seks tecrübesinden sonra cinsel yaşamında ciddi anlamda performans kaybı oluşmuştu. Eşiyle ilişkilerinin bozulduğunu söylüyordu. Uyarılma sorunu ve istek kaybının olduğunu belirtiyordu. Bir süre sonra cinsel anlamda olumsuz deneyimlerinden pişman olup suçluluk duygusuyla depresyona girenler gelmeye başladı. Sonraları konunun sosyal boyutuyla ilgili başvurular başladı. Eşinin sabahlara kadar bilgisayarın başında olmasından sıkıntı duyan kadınlar geldi."

Eşinizin sizi sanal ortamda aldattığını nasıl anlarsınız?

Uyku düzeni: Sohbet odaları ve sanal seks buluşma yerleri gece geç saatlerde dolup taşar. Bu nedenle sanal seks yaparak eşine ihanet eden kişinin uyku düzeni bozulur. Geçmişte erken yatan kişi, bu saatlere ayak uydurabilmek için gece geç saatlere kadar oturmak zorundadır.

Gizlilik ihtiyacı: Sevgiliniz ya da eşiniz sanal dünyada sizi aldatıyorsa, gerçekleri saklamak için eskisinden daha büyük çaba sarf eder. Mesela siz, o chat yaparken odaya girdiğinizde bir anda ekrandaki pencere kapanır. Evdeki bilgisayarında kullandığı chat programlarının 'history' (arşiv) bölümünü hep siler. Kullandığı chat programlarına başkalarının girmelerini önlemek için sürekli şifre kullanır.

Ev işleri: İnternette kalma süresi uzamaya başlar ve bu nedenle evdeki sorumluluklar ya da ev işleri çoğunlukla savsaklanmaya başlar.

Yalan: İnternet için yapılan ödemeleri saklamak amacıyla kredi kartı, sanal sevgiliyle görüşmeler nedeniyle de telefon faturaları saklanır. Telefon faturasında internete ödenen miktar konusunda yalanlar da giderek sıklaşır. Eğer evde değilseniz telefonu sürekli meşgul çalıyordur. Sorduğunuzda 'mp3 indiriyordum' gibi yalanlara başvurabilir.

Kişilik değişiklikleri: Eşiniz internet kullanmaya başladığından beri gözle görülür biçimde değiştiyse tehlike zilleri çalıyor demektir. Araştırmacılara göre internette sanal seks yapan erkekler giderek sessiz ve daha ciddi oluyor. Ayrıca sanal seks yapan kişi, eşiyle ilişkisinin gidişatı konusunda karşı tarafı suçlamaya başlıyor ve sekse ilgisi azalıyor.

İlişkiye yatırım: Sanal aşk yaşayanlar, yoğun internet takvimleri izin verse de evlilik ilişkilerinin giderek dışına çıkıyor. Akşam yemeği sonrası bulaşık yıkarken sohbet etmek ve hafta sonu ortak etkinliklerden kaçınıyorlar.

Sorumluluk olmaması çekici

Psikiyatrist Mustafa Güveli, sanal seks yapanların kendilerini nasıl hissettiklerini şu sözlerle tanımlıyor:
"Sokakta yürüyen bir adama ya da yanınızda çalışan birine 'Gel seninle sevişelim' demenin yükü ağırdır. Sanal sekste ise rahatlık var. Bazısının sosyal statüsü, bazısının dini inançları reel anlamda aldatmayı kaldırmıyor. Sanal sekste ise sorumluluk yok. Pek çok gerçeği sırtına almadan sanal alemde bunu yaşıyor. Ama ortaya çıkınca çiftler arasında çok kaotik durumlar yaşanıyor. Sanal seksi bıraktığınızda artık her şey bitmiş, sıfır kilometre pürüzsüz bir adam değil, bağımlı birisinizdir. Sanal seks bağımlılığı bir hastalık olmuştur. Bana gelen hastaların çoğu erkek. Uyarılma, sertleşme, boşalma sorunu yaşıyorlar. Bir yerden sonra gerçek cinsellikten zevk alamama durumu ortaya çıkıyor. Evde mutsuz bir adam eşine ilgi gösteremiyor."

Eşler depresyon bile geçirebilir

Doktor Güveli, kendisine başvuran ve eşlerinin sanal seks yaptığını fark eden kişilerin ruh hallerini de şöyle açıklıyor: "Eşleri kendini aldatılmış ve aşağılanmış hissediyor. Bu işin kafada bittiğini, ilişkinin gerçekte yaşanmasıyla sanal alemde yaşanması arasında çok ciddi bir fark olmadığını düşünüyor. Kadın, eşinin kendisini bilgisayarla aldattığını düşündüğünde kendisini ciddi aşağılanmış hissediyor. Bu nedenle çok ciddi depresyonla gelen insanlar var. İlaç ve psikoterapi yapıyoruz."

Sanal ortamda yapan gerçek hayatta da yapar

Psikiyatrist Güveli, sanal seksin aldatma olup olmadığı yönündeki sorumuza şöyle cevap veriyor: "Bence aldatmadır. Eğer baskılar kalkmış olsa insanların yüzde 95'i birileriyle cinselliği yaşayabilir. Sosyal statüsü, dini inançları, toplumun bu işe bakışı, ahlaki değerleri, kendisine yüklemiş olduğu misyon çatışmasından dolayı kişi, eşini veya sevgilisini aldatmaktan kendisini alıkoyuyor. Siz eşinize âşıksınızdır. Ama cinsellik öyle bir şey ki o tansiyon yükseldiğinde sadece o anı düşündürten bir şey. Siz o anla meşgul olmaya başladıysanız aldatma başlamıştır. Sanal alemde aldatmayı kafasına koyan adam, bunu gerçek yaşama çok kolaylıkla dönüştürebilir. Benim tavsiyem; gerçek yaşamda yapamadığınız bir şeyi sanal alemde yapmayın."

SANAL ALEMCİLER ANLATIYOR

'Gerçek ilişkimi renklendirdi'

S.B. (Kadın, Öğretmen) - S.B. kendi deyimiyle 'gayri ciddi bir ilişki' içindeyken yaşadığı deneyimi anlatıyor:
İcq'yu 'arkadaşlarımla yazışırım' diye kullanmaya başlamıştım. Üç sene önce ilk kez denedim. Sanal seksin varlığını arkadaşımdan duymuştum. O dönem çok da ciddi olmadığım bir erkek arkadaşım vardı. Ama sevgilimdi sonuçta... Bir gün 'bir adam' beni buldu. İlk önce özel sorunlardan bahsederek başladım. Kafam bozuktu. Sorunlarımı paylaşmak istedim. Biri bilsin ama müdahale etmesin istedim. Kısa bir süre sonra konu diğer tarafa kaydı. Dizginler benim elimdeydi. Canım istediğinde görüşüyordum, bazen invisible (görünmez) oluyordum. Yüz yüze hiç görüşmedim. Gerçeğe taşımadığında, onun sanal bir şey olduğunu bildiğinde, gerçek hayatının içine sokmadığında güzel. Günlük sıkıntıdan seni alıp sıyırıyor. Gerçek hayattaki ilişkimde daha hevesli oldum. Bunu bir aldatma olarak düşünmedim. Tekdüze bir ilişkiydi ve heyecan kattı. Şu anda ciddi bir birlikteliğim var ve ihtiyaç duymuyorum. Şu an yapsam vicdanım rahat olmaz.

‘Sevgilimden intikam almak için yaptım’

Ç.Y. (Erkek, Mühendis): 2 yıl önce sevgilim beni terk ettiğinde bir anda ortada kaldım. Kendimi toparlamam uzun zaman aldı. O süreçte daha önce de kullandığım internete dadandım. Zaten uyuyamıyordum. Bari chat yapayım, zaman geçsin diyerek başladım. Chat odalarındaki bu tür sanal seks tekliflerine uzun süre direndim. Kısa bir süre sonra da bu odalara girmeyi bıraktım. Sadece icq üzerinden konuşuyordum. Rasgele gelen sanal seks tekliflerine sıcak bakmaya başladım. Bir süre sonra da kendimi kaybettim. Yalnız yaşadığım için sanal seks yaptığım kadınları evime davet ettim. Çoğunluğu gelmedi tabii, ama aralarında gelenler oldu. Bir süre sonra hayatım bir geceliğine seviştiğim ve ertesi gün tanımadığım kadınlarla doldu. Kendime geldim. Ama sanırım sevgilimden intikam almak için yaptım. Şimdi kendime zarar verdiğimi görüyorum.

‘Yakalanma korkusu zevki katlıyor’

S.A. (Erkek, IT uzmanı): Bilgisayar benim işim. Haliyle bütün günüm, hatta işler uzadığında bütün gecem onun başında geçiyor. Gece geç saatlere kadar çalıştığımda yapmam gerekenlerle uğraşırken en büyük zevkim başkalarıyla chat yapmak. Sanal seks de çok sıradan bir şey. Yani ha biriyle geyik yapmışsın, ha sanal seks. Tek farkı tüylerin ürperiyor. Zaten bütün gün bilgisayarla uğraştığım için evde internete girmeyi pek canım istemiyor. Ama ofiste yapılan sanal seks daha zevkli. Çünkü orada yakalanma korkusu var. Adrenalinin had safhaya çıkıyor.

İhaneti ele veren program

‘SpectorSoft’ adlı program, "çocuk ve çalışanlarınızın internette yaptığı her şeyi gözleyin" sloganıyla yola çıktıysa da en önemli kullanıcısı eşinden şüphelenenler

Amerika’da artık yaygın olan ve yasallığı tartışılan bir sistemle, kişiler eş ve çocuklarının hatta yanında çalışanların bile internette ne yaptığını her dakika gözetleyebilir. ‘SpectorSoft’ adlı şirket, ilk başta "Çocuklarınızı ve çalışanlarınızı gözetleyin" sloganıyla yola çıksa da, bu programı en çok satın alanlar karısından ya da kocasından şüphe eden eşler...

SpectorSoft-İnternet Görüntüleme ve Gözetleme’nin "www.spectorsoft.com" adresine girdiğinizde, internet üzerinden sipariş edebileceğiniz bir program karşınıza çıkıyor. 69.95-99.95 dolarlık bir program. Eğer şüphe ettiğiniz kişinin bilgisayarında yaptığı her işlemi (ziyaret ettiği siteler, e-mailler, chat konuşmaları, v.s) görmek istiyorsanız program tam size göre...

Rapor da veriyor

Diyorsanız ki "Ben ne yaptığını görmek istiyorum. Ama bir de o bilgisayarda ne yaptıysa hemen raporunu almalıyım." O zaman bir de "eBlaster" alıyorsunuz. İşte iki dakika süren yükleme işleminin ardından her şey önünüzde... Çünkü bu program, öncelikle kayda başladığı andan itibaren kişinin bilgisarda yaptığı her hareketin resmini kaydediyor. eBlaster programıyla da her 30 dakikada bir size rapor gönderiliyor.

‘Hayatımı kurtardınız’

Time dergisi ile Washington Post gibi gazetelerde ayrıntılarıyla anlatılan bu program, Amerika’da birçok aldatılan eşin ‘yardımcısı’ olmuş. SpectorSoft’a, her gün "Hayatımı

kurtardınız", "Çocuklarımın hayatını kurtardınız", "Eski nişanlımın gerçek yüzünü bana gösterdiniz" gibi yüzlerce e-mail gidiyor. SpectorSoft'un ortaya çıkardığı onlarca 'aldatma' ve 'oyun'dan en çarpıcısı ise Mart 2001'de Fortune dergisine konu oldu.

13 yaşında sevişiyordu!

Memphis'te yaşayan bir adam, 13 yaşındaki üvey kızının gizli gizli bir şeyler karıştırdığını düşünüyordu. Spector'ı bilgisayara yerleştirmesinden kısa bir süre sonra tüyler ürperten gerçek gözlerinin önündeydi. Yazışmaları izleyerek, üvey kızının, 37 yaşındaki öğretmeni ile hem sanalda, hem de gerçekte seviştiğini anladı. Olayın ortaya çıkmasıyla öğretmen, reşit olmayan bir kıza tecavüzden 500 dolar para cezasına çarptırıldı; gözaltına alındı.

Özel hayat tartışması...

Amerika'da tartışılan bir diğer konu ise özel hayatın gizliliğinin bu programla ortadan kalkması. Ancak yasal mercilerin bu konuda bir kararı yok. 'Aldatılan' kullanıcılar ise hallerinden memnun, yanlış ya da kanuna aykırı bir iş yapmadıklarını savunuyorlar. New York Times'da yayımlanan bir makalede, Spector kullanarak kocasının kendisini aldattığını anlayan Nashvilleli bir kadın şöyle konuşuyor:

"Spector benim hayatımı kurtardı. Kim bana yanlış bir şey yaptığımı söyleyebilir ki? Doğruyu ararken ve onun tam anlamıyla ne yaptığını anlamaya çalışırken bu gibi programlar kullanılabilir."

YAKALANMA HİKAYELERİ

Karısını gözledi mahkemelik oldu

Bu program yoluyla karısının uzun zamandır kendisini 'sanal alemde' aldattığını öğrenen Greg Young'ın başına gelenler Washington Post'a konu oldu... Greg, bir gün internette sörf yaparken, SuperSoft'u gördü ve satın almaya karar verdi. Karısı Rita'dan belki fazla şüphelenmiyordu ama onun bilgisayar başında geçirdiği zaman ne yaptığını merak ediyordu. Karısı yattığında yeni satın aldığı program sayesinde olup biteni öğrenmek için bilgisayarını açtı ve programın kaydettiklerini gördüğünde gözlerine inanamadı. Rita, sanal dünyada kullandığı adıyla "rita_neb", Nebraska'da yaşayan bir adamla "tahrik ediciliği oldukça yüksek" konuşmalar yapmıştı. Sanal ikili, işi abartarak, sözlü cinsel fantezilerinin yanı sıra birbirlerine, çizdikleri pozisyon grafiklerini de göndermişlerdi. O güne kadar iki oğlu ve eşiyle mutlu günler yaşayan Greg, ertesi sabah soluğu avukatında aldı.

Babasını sanal alemde 'bastı'

Babasının sanal alemde annesini aldattığından şüphelenip, yine "sanal dünya"da basan 20'li yaşlardaki genç bir kızın yaşadıklarını psikiyatristi anlatıyor:
"Annesi, sürekli başka kadınların varlığından söz edince kızın içinde bir şüphe doğuyor. Babası, geceleri durup dururken cep telefonuna gelen mesajların ardından 'işim var' bahanesiyle çıkıyor. Genç kız öncelikle babasının sanal alemde yaşadığı bir takım şeyleri fark ediyor. E - maillerine giriyor, oradan gelen mesajları okuyor. Birkaç kadından gelen e - mailleri görüyor. Babasının icq'dan nickini (lakabını) buluyor. Sonra babasıyla bir başka kadınmış gibi 'chat'leşiyor. Önce genel konuşuyorlar. Konuşma ilerledikçe iş cinselliğe geliyor. Kız, 'Ben bir erkek arıyorum' diyor. Babası da 'Bekarım, zenginim' diye bir şeyler söylüyor. Kız geri çekiliyor ama babası sanal seks yaşamak için ısrar ediyor. Kız bu sefer sinirlenerek, babasına ait özellikleri sıralıyor, 'Hala beni tanımadın mı?' diyor. Babası hala anlamayınca 'Ben senin kızınım, hala bunları bana nasıl söyleyebiliyorsun?' diyor. Sonuçta kız depresyona giriyor. Baba da çok ciddi sıkıntılar yaşamaya başlıyor. Bu genç kız ciddi panik nöbetleriyle birlikte yoğun bir depresyondan sonra tedavim sonrasında rahatladı. Babasıyla arası hala kötü ve aynı evde yaşıyorlar."

Sanal seks nedir?

Bir internet sitesi olan 'Ekşi Sözlük'ün üyeleri, sanal seksi şu cümlelerle değerlendiriyor:

- İnternet üzerinden yazışarak seks yapma biçimi.
- Su yatağıyla sevişmek gibi...
- Asıl fantazileri gerçekleştirme yolu.
- Monitöre filtre takmakta fayda var.
- Zaman kaybı.
- "Eller klavyedeyken nasıl olur" dedirten olay.
- Hiçbir zaman gerçeği kadar zevkli olamayacak olan aktivite.
- Bir el klavyede, bir el cinsel organda monitörü izlemek!
- Beyin gücünün ve en çılgın fantazilerin uygulanma yöntemi.
- İki sevgilinin, iki aşığın, hatta iki evlinin ayrı düşmesi, sanal sekse kucak açmalarına neden olabilir. Devir artık o kadar değişti ki, kim kime dum duma.



- Karşı tarafa kendinizi mastürbasyon malzemesi olarak sunma işlemi. Çirkin bir şey.
- Sanal abazanlık.

İşten kovuldu, karısı terk etti

Bir psikolog ise evliliklerini kurtarmak için kendisine başvuran bir çiftin başından geçenleri şöyle anlatıyor:
"Erkek, çok başarılı bir yönetici. Eşi de işinde çok başarılı bir kadındı... Ancak adam, krizin ardından işten çıkarıldı. Bu onun için yıkım oldu. Daha sonra bu huzursuzluğu evliliklerine yansıdı. Ardı arkası kesilmeyen problemlerden sonra kadın, erkekle cinsel ilişkiye girmemeye başladı. Erkek de boşluktan internete bağımlı hale geldi. Sabahlara kadar 'chat' yapmaya başladı. Pek çok kadına 'Ben bekarım, çok iyi bir işim var', bir bölümüne de 'Ben eşimden ayrılmak üzereyim, çok kötü bir kadın' gibi konuşarak ilişki talep etmeye başladı. 'Chat'le başladığı ilişkileri, önce cep telefonundan devam ettirdi, sonra gerçek hayata dönüştürdü. Eşi bunu fark etti ve boşanma kararı aldı. Ancak erkek o sıralar işsiz olduğu için ve eşi sayesinde ayakta durabildiği için boşanmaya yanaşmadı ve kadını psikoloğa gitmeye ikna etti. Eşine, 'İnterneti kapat, cep telefonumu da al. Bir daha yapmayacağım' şeklinde sözler verdi. Ancak kadın sevgisinin bittiğini söyleyerek boşanma kararı aldı. Kısa bir süre sonra da boşandılar. "

'Sanal sekste basarsam döverim'

Pişman olan da, çok saçma bulan da var. Ancak anketlere göre sanal seks yapanların çoğu bundan büyük zevk alıyor. Eşini bu durumda görenlerse pek hoş tepkiler vermiyor.

Psikiyatr Mustafa Güveli tarafından sanal ortamda yapılan bir araştırma, ilginç sonuçlar ortaya koyuyor. Her 10 kişiden 4'ü bir kez sanal seksi deniyor. Çoğu zevk alıyor. İğrenenler bile tekrar denemek istiyor. Sanal seksin bir aldatma olduğunu düşünenler ise çoğunlukta...
Güveli, 'sanal seks bağımlılığıyla' ilgili psikiyatrik vakalardaki artışı göz önünde bulundurarak 4 ay önce 'www.psikoturk.net' adresli web sitesinde 'Sanal Seks' anketine başladı. Güveli, 701 kişinin katıldığı ve ilk kez Milliyet'te yayımlanan araştırma sonuçlarının tutarlı olduğunu ve kendi gözlemlerini desteklediğini ifade etti. Sonuçlar ise şöyle:

Yüzde 51'i bekâr

'Ankete katılanların' yüzde 63'ü erkek, yüzde 37'si kadın. Daha çok 35 yaş altındaki internet kullanıcılarının yüzde 50.8'i bekâr, yüzde 40.1'i evli, diğerleri ise ya birlikte yaşıyor, ya boşanmış ya da dul... Çoğunlukla lise ve üniversite mezunları, ücretli çalışanlar, öğrenciler ve serbest meslek sahibi kişiler. Ağırlıklı olarak Türkiye'de yaşıyorlar. Almanya'dan da katılanlar var. Soruları cevaplayanların çoğu İstanbul, Ankara, İzmir ve Bursa'dan...

Hallerinden memnunlar!

Araştırmaya katılan kişilerin yüzde 83.4'ü sanal seksi daha önce duymuş; deneyenlerin oranı ise yüzde 43.9. Sanal seksi deneyenler arasında elde edilen sonuçlar ise şöyle:

- Sanal seks yapanların yüzde 48.3'ü 15 ile 25, yüzde 47'si 26 ile 45 arası, yüzde 4.7'si ise 46 ve üzeri yaşlarda...
- Yüzde 48.6'sı bekâr, yüzde 40'ı evli, geri kalanı biriyle birlikte yaşıyor, boşanmış ya da dul.
- Lise ve üniversite mezunları çoğunlukta.
- Kişiler, sanal seksi en çok internetten ve 'chat'leştiklerinden duyuyor.
- Çoğu sanal seksi evde yapıyor. İşyerinde ve internet kafelerde yapanlar da var.

Hem chat, hem telefonla...

- Araç olarak chat programlarını kullanıyorlar. Hem chat hem de telefonla devam ettirenlerin oranı yüzde 29.3.
- Ankete katılanların yüzde 62.7'si, teklifin karşı taraftan geldiğini söylüyor.
- Sanal seksin çoğunlukla aldatma olduğunu düşünüyorlar. Ancak aldatma olmadığını düşünenlerin sayısı da fazla. "Evet, aldatmadır" diyenler yüzde 52.5, "Hayır" diyenler ise 47.5
- Sanal seks yapanların çoğu halinden memnun. Çoğunluk çok büyük zevk alıyor. Hatta sanal seksten başta iğrenip sonra tekrar denemek isteyen kişilerin sayısı oldukça yüksek. Yaparken zevk alıp sonradan pişman olanlar da var.
- Sanal seksi denemeyenlerin ise en büyük nedenleri, inançlarına aykırı olması ve çaba göstermesine rağmen fırsatının olmaması.

'Benim eşim yapmaz'

Ankete katılanlara, eşini sanal seks yaparken yakalaması durumunda ne yapacağının sorulması üzerine en yüksek oran "Benim eşim yapmaz" oldu. Bu cevabı verenlerin çoğu erkek. "Döverim" seçeneğini işaretleyenler de azımsanmayacak bir rakamda. Eşinin kendisini sanal ortamda aldatması durumunda onu döveceğini söyleyenlerin de çoğunun erkek olması dikkat çekiyor. Katılımcıların az da olsa verdiği cevaplar arasında; "Aptalca bulduğum için bir şey yapmam", "Sanal bilgileri pratiğe geçirelim derim", "Eksik bıraktığım bir şey var mı diye düşünürüm", "Sadece kızarım" da var.

'Honk=Türkçe orgazm sesi'

Sanal dünyadaki 'nick'im 'tutku'ydu. Cinsel çağrışımlar yaptığı bir gerçek. O nedenle çok teklifle karşılaşıyordum. Etrafımda da bu yönde çok sık konuşma olunca, bir gün denemeye karar verdim. İlki bir Meksikalıydı. Ama onunla konuşurken diğer pencerelerde başka arkadaşlarımla da chat yapıyordum. Yani konsantre olmamıştım. O 'Soyun, üzerindekileri çıkar' demeye başladı. En sonunda işinin bittiğini söyledi. Ben de 'honk' diye bir şey yazdım. Bu şaşırdı ve ne olduğunu sordu. Ben de 'honk'un Türkçe orgazm sesi olduğunu söyledim. İkinci deneyimim de Arabistan'da yaşayan bir İngiliz mühendisle oldu. Onunla chat'teki muhabbetimiz çok normaldi. Bir gün benden telefonumu istedi. Ben de 'iyi bir insan' deyip verdim. Beni aradı ve telefonda sanal seks yapmak istediğini söyledi. Ben de nasıl yapıldığını bilmediğimi söyledim. 'Ben sana yardım ederim' dedi. O

kendi kendine bir şeyler söylüyor, ben de karşılık veriyordum. Ama hiçbir şey hissetmedim. Sonra resmen kulağıma bir orgazm sesi geldi ve telefonu suratıma kapattı. Sonra nette bir kez daha karşılaştık. Neden telefonu suratıma kapattığını sordum. Bana, işyerinde olduğunu ve yakalanmaktan korktuğunu söyledi. Bir daha beni aramamasını söyledim. Bundan sonra chat yaparken birçok insana cinsellikle ilgili sorular sorup bir araştırma yaptım. Maalesef, Türklerin bir ön sevişmenin bile nasıl olması gerektiğini bilmediklerini gördüm. Ben sanal seksten hoşlanmıyorum. Gerçeği dururken niye sanalını yapayım?

'Erkeğim olur musun?'

Geçen yıl, icq'dan biri beni buldu. 'İnfo'suna baktığımda tüm bilgileri yerindeydi. Dolayısıyla ciddi bir insan olma ihtimali yüksek diye düşündüm. Konuşmaya başladık. Önce çok dostça, havadan sudan konuştuk. Sanal seks teklifi ondan geldi. Tam teklif değildi ama 'Bir erkeğe ihtiyacım var. Erkeğim olur musun?' gibi tahrik edici bir şeyler söylemeye başladı. Ben de 'Beni görmeden nasıl böyle şeyler düşünebiliyorsun?' diye sordum. O da kafasında beni canlandırabildiğini söyledi. Zaten o sıralar boşluktaydım, sanırım aklıma yattı. İlk deneyimim böyle oldu. Sanal seksi karşılıklı tatmin olarak tanımlayabilirim. Yani bundaki fark, kendi kendini tatmine bir yan unsur olarak karşındaki kişi seni uyarıyor. Yaklaşık 1 ay boyunca böyle konuştuktan sonra yüz yüze görüşmeye karar verdik. Görüştük ve birbirimizi beğendik. Bir hafta boyunca birbirimizden ayrılmadık. Sanal cinselliği gerçeğe dönüştürdük yani. Sonuçta, birinci haftanın sonunda ben onun evli olduğunu öğrendim. Tek kalemde sildim. Hayatımın en büyük hatasıydı.

'Üzerinde o çamaşır vardı'

Aynı işyerinde çalışıyorduk. Çok hoşlanıyordum. Ama biraz içine kapanık biriyim sanırım. Muhabbetimiz olmasına rağmen kendimi bir türlü rahat hissedemiyordum. Düşündüm ve icq numarasını bulursam daha rahat iletişim kurabileceğime karar verdim. Bulmam çok zor olmadı. İlk mesaj attığımda gelecek cevabı heyecanla beklerken, beni tanımadığını gördüm. Bir anda 'gizli bir oyun oynasam mı?' diye düşündüm. O kadar esrarengiz bir kimliğe büründürdüm ki söylediklerime kendim bile inanamadım. İşin daha ilginci, bana sanal seks teklif eden o oldu. Durup dururken üzerinde pembe bir iç çamaşırı olduğunu söyledi. O güne kadar sanal seks yapanlara çok gülerdim. Bunu birkaç kez daha yaptık ve başarılı olduk. Bir gece dayanamadığını ve mutlaka gerçek hayatta sevişmemiz gerektiğini söyledi. Ona adresimi verdim. Çok heyecanlıydım. Beni tanıyacaktı. Kapıyı açtığımda küçük dilini yutmuş gibiydi. Allah'tan öfkelenmedi. Hayatımın en mutlu gecesiydi ve o akşam sanal ortamda ilk seviştiğimizdeki gibi üzerinde pembe iç çamaşırları vardı. Şu an hâlâ beraberiz.

Chat kısaltmaları:

a/s/l - (age/sexulity/location) - (yaş/cinsiyet/yer)
b/c - (because) - (çünkü)
t/y - (thank you) - (teşekkür ederim)
n/m - (nevermind) - (boşver)
btw - (by the way) - (aklıma gelmişken)
faq - (frequently asked questions) - (sık sorulan sorular)
fyi - (for your information) - (bilginize)
imo - (in my opinion) - (bence)
iow - (in other words) - (başka bir deyişle)
lol - (laughing out loud) - (yüksek sesle gülmek)
rotfl - (rolling on the floor laughing) - (gülmekten yerlerde yuvarlanmak)



Sanal seksin azı karar, çoğu zarar

İkilem bu ya; gerçek cinsellikte sorun yaşayan, sanalına yöneliyor. Ve sanal arttıkça, gerçek cinsellik daha da bozuluyor. Çözüm mü? Kararında bırakmak



Uzmanlar, sanal seksin normal cinsel hayatı zenginleştirici boyutunun olabileceğini belirtiyor. Ancak dokunarak, koklayarak yaşanan cinsel hayatın yerini tutamayacağını söylüyor. Kadıköy Acıbadem Hastanesi Cinsel İşlev Bozuklukları Merkezi'nden Doç. Dr. Cem İncesu'yla sanal seksin gerçek cinsel hayata etkilerini konuştuk.

Sanal seks hangi durumlarda gerçek cinsel hayatı etkiler?

Kişinin gerçek yaşamındaki partner ya da partnerleriyle iletişimini, cinsel doyumunu ve frekansını olumsuz yönde etkilemeye başladığında, sanal seksin gerçek cinsel yaşamının yerini almaya başladığında, sorun olmaya başlar.

Sanal seksle ilgili size başvuran vakalar var mı?

Sayıları henüz çok olmamakla birlikte son birkaç yıldır başvuranlar oluyor. En temel ortak özellikler, eşleri ya da partnerleriyle iletişim sorunları yaşamaları, özel yaşamlarında ve kişiler arası ilişkilerinde sorumluluk almaktan kaçınmaları, bir de içinde yaşadıkları ilişkide son derece mutsuz oldukları halde çeşitli nedenlerle ilişkiyi bitiremeyerek sanal seks gibi farklı dinamiklerle ilişkilerini sürdürmeye çabalamaları sayılabilir. Genellikle eğitimli, orta - üst sosyoekonomik gruplarda yer alan, bilgisayar - internet ikilisinin iş yaşamından özel yaşama her alanını kapsadığı meslek gruplarından kişilerde bu sorunlar daha çok yaşanıyor. Riske girmek istemeyen ev kadınları ile gençler ve ergenlerde de karşılaşıyoruz. Ayrıca toplumsal baskılar nedeniyle eşcinseller de daha sık sanal seksi tercih ediyor.

Çare, duruma göre

Bu vakalar hangi sorunlarla başvuruda bulunuyor?

Ortak nedenleri arasında kendi eşleriyle ilişkilerinin bozulması, aktif cinsel yaşamlarının düzeninde aksamalar, cinsel istek ve doyum sorunları yaşamaları, karşı konulmaz biçimde saatlerce bilgisayar başında oturmaya bağlı uykusuzluk, iş performansında kayıplar gibi sorunlar başı çekmektedir.

Sorunların giderilmesi için hangi tedavi şekilleri uygulanıyor?

Cinsel terapiler, eş terapileri, grup terapileri ve çeşitli bireysel terapiler kişinin ya da çiftin sorununa ve içinde bulundukları duruma göre seçilerek uygulanmaktadır.

Beş duyu da gerekir

Sanal seks yararlı mıdır, zararlı mı?

Kişinin gerçek cinsel yaşamı içerisinde zenginleştirici bir unsur, partneriyle iletişimini, cinsel doyumunu güçlendirici bir faktör olduğu ve böyle kaldığı sürece sanal seksin bir zararının olduğunu düşünmüyorum. Ancak sanal seks kişinin gerçek cinsel yaşamını olumsuz etkilemeye, partneriyle sorun yaşamaya başladığı noktada zararlı olabilmektedir.

Kişinin cinsel açıdan kendisine, partnerine ve giderek çevresine yabancılaşmasını getirebilmektedir. Asla unutmamak gerekir ki, cinsellik iki insanın birbirine dokunmasıyla, tensel temasla, kokuyla bütün duyu organlarıyla yaşanan bir süreçtir. Tam bir cinsel doyum da ancak, bu beş duyunun devrede olması, duygusal - bilişsel tatminlerin yaşanmasıyla sağlanabilir. Yalnızca görme ve işitme duyularıyla cinselliği yaşamaya çalışmak cinselliğin kendisine yabancılaşmaktır.

'Sevişmeye hayır deyince sapıttı!'

S.Ö. (Kadın, sekreter): "İki yıl önce erkek arkadaşımdan ayrıldım. Gerçekten benim için kötü günlerdi. İşim gereği sürekli bilgisayar başındayım. Boş vaktim de oldukça fazla. O ara internet boşluktan olsa gerek bağımlılık yaptı. Bir gün 'icq'dan bir adamla konuşmaya başladık. Çok seviyeli bir adamdı. Hatta aramızdaki ilişki, karşı cinslerin ilişkisi değil, iki dost gibi oldu. Çünkü ayrıldığım erkek arkadaşımla ilgili sorunlarımı ona anlatıyordum, o da dinliyordu. Bir süre sonra onu unutturduğunu fark ettim. Dertleşmeden çok daha normal konuşmalar yapmaya başladık. Bir gün beni merak ettiğini, fotoğrafımı gönderip gönderemeyeceğimi sordu. Bir aydır konuştuğumuz için güvendim. Ama istememe rağmen o bana fotoğrafını göndermedi. Cep telefonumu zaten vermiştim. Bir gün yine icq'da konuşurken, işi gereği Almanya'ya yerleşeceğini ve benden bir isteği olduğunu söyledi. Ben de yapabileceğim bir şeyse yaparım dedim. Onunla sanal olarak sevişmemi istedi. Ben buna kesinlikle karşı çıktım. O da üzüldü, özür diledi. Fakat akşam eve gittiğimde bu kez beni cepten arayıp kesik kesik konuşmaya başladı. N'olur, telefonda sevişelim dedi. Hemen suratına telefonu kapattım. Bu birkaç gün daha sürdü. Sonunda onu polise şikâyet edeceğimi söyleyerek uzaklaştırabildim."

Sanal başladı 'gerçek' bitti

H.Ç. (Kadın, mimar): "Eskiden kendime göre birtakım ahlaki değerlerim vardı. Evliyken başka insanı akla getirmenin bile ayıp olduğunu düşünüyordum. İki yıl önce eşimin e - mail kutusunda bir kadınla yazışmalarını buldum. Uzun süre ciddi tartışmalar yaptık. Bir yıl kadar ayrı yaşadık. Ciddi sıkıntı yaşadım ve psikiyatra gittim. Kendimi toparladım ve tekrar bir araya geldik. Sonra o olay meydana geldi. Eşim ortadan kayboldu. Bir ay haber alamadım. Birden ortaya çıktı. Meğer sanal seks yaptığı kadınla yurtdışına tatile gitmiş. Üstüne üstlük döner dönmez boşanma davası açmış. O noktada bende ipler koptu. Son altı aydır chat'te birçok erkekle tanışıyorum. Sanal seks yapıyorum. Hepsinin telefonunu alıyorum. Canım sıkılınca telefon açıyorum. 'Sevişmek ister misin?' diyorum. 'Hayır' diyen çıkmadı. Son altı ayda böyle dört ilişkim oldu."

Kriz sanal seksi 'patlattı'

Psikolog Alanur Özalp de, kişilerin sanal dünyada seksle ilgilenmesinin muhteşem bir olay olduğunu düşünenlerden. İnternetin çıkması sayesinde hiçbir zaman seksi öğrenemeyecek insanların alternatifleri, pozisyonları, erkekleri, kadınları, dokunma, hissetme, deneme gibi şeyleri öğrenme fırsatı bulduğunu iddia eden Özalp, "Sakın engellemeyin" diyor. Sanal seksin keyifli bir olay olduğunu da savunan Özalp, sözlerini şöyle tamamlıyor: "İnsanlar hayatında hiçbir kadına veya erkeğe söyleyemediği şeyleri söylüyor. Takma isim kullanıyor, hiç isim kullanmıyor veya başka biri gibi davranıyorlar. Özgür oluyorlar. Ayrıca toplumsal ruhsal yıkımlar sekse yönelimi artırdı. Türkiye'de ekonomik ve siyasi kriz, belirsizlik, sanal seksi füzeledi. ABD'de de örneği var. 11 Eylül faciasından sonra Amerika'da da seks, seks ürünlerinin satışı ve doğum oranı müthiş arttı."

Hazırlayan: Pınar Aktaş
(Bu yazı dizisi, 30 Eylül - 04 Ekim 2002 tarihleri arasında Milliyet gazetesinde yayınlanmıştır.)

CİNSEL TERİMLER SÖZLÜĞÜ

Acil Kontrasepsiyon
Doğum kontrol yöntemi uygulamadan ilişkiye girilmesi sonucu ya da uygulanan doğum kontrol yöntemlerine rağmen dikkatsizlik sebebiyle hamile kalınma tehlikesine karşı uygulanan acil müdahale.

Açılmak (Dolaptan çıkmak)
İngilizce'de "closet" yani dolap, eşcinselliği gizlemenin, cinsel kimlik olarak saklamanın sembolik bir ifadesidir. "Açılmak" eşcinselliğini dışarı vurmak demektir. Öncelikle kişinin kendi kendine gerçekleştirdiği bir eylemdir. Yani kendine açılmak, kendini kabul etmek, kendiyle barışmak. Açılmanın ikinci aşaması ise genelde çevre (arkadaş, aile)

Adet görme
Hamile olmayan kadınlarda, ergenlik çağından menopoza kadar ayda bir vajinadan gelen kan.

Adet döngüsü (menstrüel siklüs)
Rahim içi dokusunun tekrarlayan döngüler halindeki değişimidir. Bu doku adet kanaması sırasında dökülür. Adeti takiben tekrar gelişir, kalınlaşır, ovulasyon (yumurtanın ovaryumdan atılması) süresince günlerce durumunu korur ve bir sonraki adet kanamasında tekrar atılır. Bu döngünün ortalama süresi, kanamanın ilk gününden, bir sonraki döngünün ilk kanama gününe kadar 28 gündür. Ancak, döngünün süresi ve karakteri kadınlar arasında büyük farklılıklar gösterebilir.

Ağız yoluyla ilişki
Bir eşin cinsel organlarına öbür eşin ağızla temas etmesi.

Anal
Makat veya makat bölgesiyle ilgili.

Anal Seks
Bir eşin cinsel organının diğer eşin anüsüne temas etmesiyle yaşanılan cinsel ilişki.

Analingus
Ağızla anüsün yalanması, okşanması.

Anus
Makat.

Aseksüel
Cinsel ilişkiye girmeye ihtiyaç duymayan ve zevk almayan kişi.

Areola
Meme başı etrafındaki renkli halka.

Avuçlayış (Fisting)
Bütün bir eli vajinaya veya anüse sokmak.

Bakir
Cinsel anlamda hiçbir deneyimi olmayan erkek.

Bakire
Cinsel anlamda hiçbir deneyimi olmayan kadın.

Baştan çıkartmak
Birini cinsel ilişkide bulunmaya ikna etmeye çalışmak.

Bekâret
Cinsel deneyimi olmama durumu. Bakir veya bakire olma durumu.

Bilateral ooforektomi
Ooforektomi ovaryumların cerrahi olarak tek ya da çift taraflı alınmasıdır. Bilateral ooforektomi terimi iki ovaryumunda alınması için kullanılır.

Biseksüel
Her iki cinsle de ilişkiye giren ve her iki cinse de ilgi duyan.

Buluğ çağı
İnsanın gelişme safhasında çocukluktan yetişkinliğe girdiği dönem.

Cerrahi menopoz
Adet görmekte olan bir kadının ovaryumlarının cerrahi olarak çıkarılmasını takiben menopozun başlaması.

Cinsel Azınlık
Toplumun talep ettiği cinsiyet rollerine ve cinsel ilişki kalıplarına uymayan kişiler için kullanılır. Gey, lezbiyen, biseksüel olmak aynı cinsten başka bir kişiye karşı sevgi ve şefkat hissetmek ya da onu cinsel olarak çekici bulmak şeklinde hissedilebilir. Transvesti ya da transseksüel olmak ise kişinin, karşı cinsten biriymiş gibi davranmasıdır. Transvestiler karşı cinsin kıyafetini giymekten hoşlanır. Transseksüeller ise tıbbi bir müdahaleyle cinsiyetlerini değiştirmiş olan kişilerdir. Bazı transseksüeller heteroseksüel, bazıları biseksüel bazıları da gey ya da lezbiyen olabilir.

Cinsel çekicilik
Fiziksel güzellik veya kişinin karakterinin bir başka kişiyi cinsel açıdan uyarması.

Cinsel ilişki
Kadın ve erkek, erkek ve erkek veya kadın ve kadın arasındaki cinsel birleşim.

Cinsel taciz
İstek dışı, itici, cinselliğe dayalı davranışlar veya sözler. Karşı cinsi küçük düşürücü, aşağılayıcı, rahatsız edici davranışlar veya sözler. İstek dışı cinsel ilişkide bulunmak ya da ilişkide bulunmaya zorlamak.

Cinsel rol
Kişinin ne kadar kadınsı ya da ne kadar erkeksi olduğuyla ilgilidir, yani başkalarının kişiyi nasıl gördüğü ile ilgilidir, bu sonradan kazanılan - öğrenilen - bir özelliktir.

Cinsellik
İnsanların belirli fiziksel özelliklerinden dolayı erkek veya kadın olarak ikiye ayrılmaları. Cinsel kimlik veya cinsel güç.

Cunnilingus
Ağızla vajinayı yalamak.

Dark Room
Türkçe meali "karanlık oda" olan bu kavram henüz Türkiye'deki barlarda pek bilinen bir şey değil. Karanlık oda, kimsenin kimseyi görmediği ama dokunarak hissettiği, sadece cinsel aktivite için kullanılan mekândır. Dark room Avrupa'nın ve Amerika'nın büyük şehirlerindeki birçok eşcinsel barlarının vazgeçilmez parçalarıdır.

Dildo
Cinsel ilişki esnasında kullanılan suni penis.

Diyafram
Kubbe şeklinde, plastikten olup vajina içine yerleştirilir. Cinsel ilişki esnasında rahim boynunu kapatıp spermlerin rahime girmelerini önler.

Dölüt
İnsanlarda, gebe kalındıktan sonra sekiz haftadan, doğmadan önceki döneme kadar anne karnında olan bebeğe verilen ad.

Doğal menopoz (Bkz.**menopoz**)
Yaşlanmanın doğal bir kısmıdır ve sıklıkla 45-55 yaşları arasında gerçekleşir. Herhangi bir anormallik olmadan daha önce veya sonra da görülebilir.

Doğum kontrol hapı
Doğum kontrolünün en etkili geri dönüşümlü yöntemlerinden biridir. Haplar yüksek dozda östrojen ve progesteron hormonu içerek, kadındaki yumurtlama (ovulasyon) sürecini geçici bir süre için durdururlar.
Düşük dozlu doğum kontrol hapları: Genellikle doğum kontrol haplarında, hap başına 30 veya 35 mikrogram estrogen bulunur. Günümüzde hap başına 20 mikrogram etinil estradiol içeren yeni bir doğum kontrol hapı jenerasyonu mevcuttur.
Kombine doğum kontrol hapı: Yumurtlamayı engelleyerek gebeliği önleyen estrogen ve propestogen hormonlarını içerirler. Doğum kontrol hapları arasında kombine olanları daha sık kullanılır.

Elle ilişki
Bir eşin cinsel organlarına öbür eşin elle temas etmesi.

Ejakülasyon
Spermlerin orgazm sırasında penisten fışkırmasına verilen ad.

Embriyo
Rahime yerleşmiş döllenmiş yumurtanın büyüme evrelerinden biri. Döllenmeden 7 gün sonra başlayan implantasyon ile başlayıp, gebeliğin 8. haftasının sonuna kadar sürer. Bu periyod süresince gelişim hızlıdır, majör organ sistemleri ve dış görünümle ilgili özellikler oluşur.

Endometrial kanser
Rahim içi dokusu kanseri.

Ensest
Kanuni ya da kan yoluyla yakın olan kişilerin cinsel ilişkide bulunması.

Epidim
Meni üreten tüpçük ya da borucuklarda devamlı oluşan sperm hücreleri.

Ereksiyon
Penis ya da klitorisin cinsel ilişki sırasında kan ile dolarak sertleşip şişmesi.

Ergenlik çağı
Fiziki cinsel olgunlaşma süreci. 8-13 yaşlarında başlayın 1,5-6 yıl sürer.

Erken boşalma
Psikolojik ya da fizyolojik kökenli sebeple cinsel ilişki sırasında normalden daha erken boşalmak.

Eros
Yaşama içgüdüsü. Tüm cinsel dürtüleri ve istekleri kapsayan.

Erotik
Cinsel istekliliği uyandırıcı. Cinsel aşkın egemenliği.

Eşcinsel (Homoseksüel)
Hemcinsine cinsel arzu duyan. Hemcinsinle cinsel ilişkiye giren.

Estrogenler
Memelerin gelişmesi gibi ikincil seks karakterlerinin gelişmesinden sorumlu hormonlardır. Üremede önemli rol oynarlar. İnsanlarda estrogen başlıca kadın ovaryumunda üretilir.

Fahişelik
Para karşılığı erkek veya kadının karşısındakine cinsel ilişkide veya cinsel lütufta bulunması.

Fallop tüpü
Rahimden ovaryumlara uzanan tüp. Yumurtanın rahime taşınmasını sağlar ve spermle döllenme de burada sağlanır.

Fantazi
Herhangi bir isteğin veya psikolojik ihtiyacın karşılanabilmesi için kurulan düşler veya bir dizi zihinsel görüntülerin hayal edilmesi.

Fellatio
Penisi ağız ile yalamak. (Oralseks)

Fertilizasyon (Döllenme)
Kadın fallop tüpünde sperm ve yumurtanın birleşmesi.

Fetişizm
Herhangi bir cansız objeden veya vücuttaki cinsel organlar haricinde herhangi bir bölümden tahrik olmak ve bazen de bunsuz cinsel hazza ulaşamamak.

Fetus (Fötüs)
Büyümenin fertilizasyondan 8 hafta sonrası başlayıp doğuma kadar süren evresi. İlk 8 hafta boyunca embriyo adı verilir.

Fisting (Avuçlama)
Bütün bir eli vajinaya veya anüse sokmak.

Frottage
Bir erkeğin, eşinin vücuduna karşın kendi vücudunu ovması.

Gay (Gey)
Eşcinsel erkek için kullanılır.

Gebelikten koruyucu iğneler: Gebelikten koruyucu iğneler, kadınlık hormonu olan östrojen ve progesteron içeren ilaçlar.

Geç boşalma
Psikolojik ya da fizyolojik kökenli sebeple cinsel ilişki sırasında normalden daha geç boşalmak.

Gerantofili
Kendisinden yaşça büyük kişilerle cinsel ilişkiye girme eylemi. Bir erkeğin, yaşlı bir kadınla cinsel ilişkiye girmeyi tercih etmesi.

Geri Çekme
Cinsel temas sırasında, erkeğin boşalma anında penisini dışarı çekmesi ve spermini dışarı boşaltarak gebeliğin önlenmesi.

Gowper bezi
Cinsel coşku veya orgazm öncesi, erkeklerde, saydam alkalin bir sıvı salgılayan bez.

Hermophroditic
Hem kadın hem de erkek cinsel organları olan.

Heteroseksüel
Karşı cinse ilgi duyan ve karşı cinsle ilişkiye giren kişi.

Himen
Rahim ağzını kapayan deri. Kızlık zarı.

Histerektomi
Rahimin cerrahi olarak alınması.

Homoseksüel
Kendi cinsine ilgi duyan kişi.

Hormon
Vücudun farklı bölgelerindeki organların çalışmalarını düzenleyen ve salgı bezleri tarafından salınan kimyasal bir madde. Hormonlar etkilerini gösterebilmek için hedef organlarına kan akımı aracılığı ile taşınırlar.

İktidarsızlık
Daha çok ereksiyona geçememesinden dolayı erkeğin cinsel ilişkide bulunamaması.

Jenital ilişki
Bir eşin cinsel organlarının, öbür eşin cinsel organlarıyla temas etmesi.

Kısırlık
Kadının hamile kalamaması, erkeğin ise hamile bırakamaması.

Klitoris
Kadının cinsel organındaki en duyarlı nokta. Klitoris üzerine baskı uygulamak ya da klitorisi elle, penisle, dille veya herhangi bir objeyle uyarmak kadının cinsel ilişki sırasında çok büyük haz almasını sağlar.

Kontraseptifler (Kontrasepsiyon)
Gebeliği önleme yöntemi. Bu, ilaç vasıtasıyla, bir araç ile ya da üreme sürecinin bloke edilmesiyle sağlanabilir. Başlıca şu tipleri vardır: servikal kep, kondom (erkek ve kadın),

kontraseptif diyafram, implantlar, enjeksiyon, rahim içi araç (RİA), rahim içi sistem (RİS), doğal aile planlaması (ritm yöntemi), oral kontraseptifler, spermisid ve sterilizasyon.

Labia
Kadının tenasül uzvunda dudak şeklinde kısım, dudak.

Lezbiyen
Kadınlara ilgi duyan ve kadınlarla ilişkiye giren kadın.

Libido
Cinsel içgüdü.

Mastürbasyon
Kişinin kendi kendini elle uyararak cinsel yönden tatmin etmesi.

Mazoşizm
Cinsel ilişki sırasında acı çekerek zevk almak. Eziyet ve acı ile cinsel zevk alma eğilimi, özezerlik. Mazoşizmden zevk alan kişi için "cezalandırılma" ve "kölelik" fikri tahrik edicidir. (Bakınız: **Sazo-Mazoşizm**)

Menstrüel periyod (menstrüasyon)
Adet kanaması. Endometriumun döngü sonunda atılmasıyla oluşur. Ortalama 5 gün sürer.

Nekrofili
Cesetlerle cinsel ilişkiye girme eylemi (Ölüsevicilik).

Oral Seks
Ağız yoluyla gerçekleştirilen cinsel ilişki. İlişki sırasında partnerlerden biri diğerinin cinsel organına ağzıyla öpme, emme, yalama gibi temaslarda bulunur.

Orgazm
Cinsel ilişki anında en yüksek doyuma ve hazza ulaşılması. Cinsel ilişkinin doruk noktası.

Otoerotizm
Bir erkeğin kendiyle sevişmeyi tercih etmesi.

Ovulasyon
Olgunlaşmış ovumun (yumurta) ovaryumdan atılmasıdır. Hemen hemen her 4 haftada bir, adet döngüsünün ortalarına denk gelen günlerde, bir sonraki döngünün başlamasından yaklaşık 14 gün önce gerçekleşir.

Ödipus kompleksi
Psikanaliz teorisinde, özellikle erkek çocuğun annesine duyduğu cinsel istek ve aynı zamanda babasına, annesine duyduğu duygulardan dolayı, düşman kesilmesi.

Östrojen
Kadınlık hormonu.

Pedofili (Sübyancılık)
Küçük çocuklarla cinsel ilişkiye girme eylemi. Cinsel ilginin çocuklara yönelik olma durumu, sübyancılık.

Penetrasyon
En basit anlamıyla "giriş-çıkış". Cinsel birleşme sırasında erkeğin cinsel organının partnerinin cinsel organına ya da anüsüne girmesi.

Penis
Erkeğin cinsel organı.

Pigmalionizm
Heykelle sevişmeyi tercih etmek.

Porno
Cinsel ilişkiyi genelde güç ve şiddetle bağdaştıran yazılı, görsel malzemeler.

Premenstrüel sendromu (PMS)
Hemen hemen tüm adet gören kadınların kanamalarına yakın bazı yakınmaları olur. Bazı kadınlarda bu durum fiziksel ve ruhsal değişikliklere yolaçabilecek kadar şiddetli olabilir. Kızgınlık, endişe, dalgınlık, duygu durumu dalgalanmaları, gerginlik, ağlama, depresyon ve odaklanma güçlüğü gibi ruhsal değişiklikler ve şişkinlik, memede şişme-ağrı, yorgunluk, kabızlık, başağrısı gibi fiziksel bulgular görülebilir.

Prezervatif
Cinsel ilişki öncesinde erkeğin cinsel organına takılarak, boşalma sırasında spermin kadının genital sistemine ulaşmasını engelleyen koruma aracı.

Rahim (Uterus)
Kadınların karın boşluğunda bulunan armut şeklindeki organ. İç yüzeyi menstrüel siklüs sırasında değişen düzeylerdeki hormonlara yanıt veren bir hücre tabakası (endometrium) ile kaplıdır. Uterus gebelik süresince gelişen fetüsü korur ve beslenmesini sağlar. Doğum anında uterusun kasları kasılarak bebeğin annenin vücudundan çıkmasını sağlar.

Regl (Adet kanaması)
Hamile olmayan kadınlarda, ergenlik çağından menopoza kadar ayda bir rahimden gelen kan.

Sazo-Mazoşizm (SM)
Sado-mazoşizm'in içinde iki sözcük vardır: Sadizm ve Mazoşizm.
Sadizm: Başkalarına acı çektirme yoluyla cinsi doyum sağlama, sadistlik. Sadizmden hoşlanan kişi için "kontrol etme" ve "efendilik" gibi güç sahibi olma durumları cinsel doyum içerir.
Mazoşizm: Eziyet ve acı ile cinsel zevk alma eğilimi, özezerlik. Mazoşizmden zevk alan kişi için "cezalandırılma" ve "kölelik" fikri tahrik edicidir.

Dom (Dominant) ve Sub (Submissive), Master (ya da Mistress) ve Slave gibi ezen-ezilen ilişkisi içeren bu tür cinsellik çoğu zaman deri kıyafet, kırbaç ve mum gibi aksesuarlarla tam bir fanteziye dönüştürülür. Yurt dışında gaylerin ya da heteroseksüellerin SM kulüpleri vardır ve buralarda SM partileri düzenlenir.

Sadizm
Cinsel ilişki sırasında acı vererek zevk almak. Başkalarına acı çektirme yoluyla cinsi doyum sağlama, sadistlik. Sadizmden hoşlanan kişi için "kontrol etme" ve "efendilik" gibi güç sahibi olma durumları cinsel doyum içerir. (Bakınız: **Sazo-Mazoşizm**)

Seks
Cinsel arzunun veya isteğin davranışlarla gösterilmesi.

Siber seks (Sanal seks)
Bilgisayarla iletişim esnasındaki cinsel aktiviteler veya cinsel dürtü. Sanal seks, taraflardan birinin gerçek değil görüntü olduğu, bilgisayar başında tek başına yaşanan cinsellik, bir tür mastürbasyon olarak tanımlanabilir. Sanal cinsellik bütün duyularla yaşanan bir ilişki değildir. Genelde yalnızca bakılarak kurulan bir ilişkidir. Sadece görüntü ile ilişki kurulduğu için koku alma, işitme, tad alma ve dokunma duyguları devrede değildir. Doğal bir ilişkide olduğu gibi karşı tarafın, aşk fısıltılarını dinlemek, süründüğü kışkırtıcı kokuları içine çekmek, öperek tad almak ve tensel dokunma yoluyla ürpertiler duyma olanağı yoktur.

Sodomy
Eşcinsel ilişki, aynı zamanda anal seks demek.

Sperm
Erkeğin cinsel organından çıkıp üremeyi başlatan hücre.

Sperm bankası
Spermanın hassasiyetle korunduğu yerler.

Spermisal
Herhangi bir döllenme olasılığını kaldırmak için sperm öldürücü olarak kullanılan kimyasal maddelere verilen isim.

Spiral
Rahim içine yerleştirilen, kıvrıntılı, ince ufak plastikten yapılmış ve rahim içini tahriş etmeden gebeliği önleyen araç.

Sübyancılık (Pedofili)
Küçük çocuklarla cinsel ilişkiye girme eylemi. Erişkin insanın çocukla cinsel ilişkide bulunması.

Sünnet
Penisin uçundaki deriyi ameliyatla almak.

Taciz
Bir kişiyi sürekli olarak rahatsız edip, ızdırap çektirmek.

Takvim tutma
Kadının adet kanamaları ve yumurtlama günleri esas alınarak, riskli günlerde cinsel ilişkiye girmeyerek uyguladığı doğum kontrol yöntemi.

Tecavüz
Bir başka kişiyi zorlayarak cinsel ilişkide bulunma suçu.

Testosteron
Kemik, kas gelişimini uyaran ve cinsel gelişmeyi sağlayan erkek cinsiyet hormonu. Erkeklerde testislerde ve kadınlarda çok düşük dozlarda ovaryumlarda üretilir.Cinsel kimliği ile cinsel organları uyumsuz olarak doğmuş insan. (Cinsel organları cinsel kimliğine uydurulana dek kişi ne erkek ne de dişidir. Transseksüeldir. Cinsel organları cinsel kimliğine uydurulan kişi artık transseksüel değil ya erkek ya da dişidir.)

Transseksüel
Kendi biyolojik cinsiyetinden memnun olmayıp, karşı cinse geçmek isteyen veya tıbbi müdahale ile cinsiyetini değiştiren kişi.

Travesti
Karşı cinsin giysilerini kullanarak ve cinsel rolünü üstlenerek cinsel hazza ulaşan kişi. Travesti ya da trans-vesti aslında sadece kıyafeti belirleyen bir sözcük. Trans, karşı ya da geçiş ifade ederken vesti de kıyafet anlamına geliyor. Travestiler vücutlarında hiçbir fiziksel deformasyon yapmazlar ve oldukları gibi kalırlar. Karşı cinse geçme arzuları yani transeksüel eğilimleri yoktur.

Trolizm
Bir erkeğin cinsel beraberlik için iki veya daha fazla kadını seçmesi.

Tüplerin bağlanması
Yumurtlama döneminde, yumurta hücresine sperm taşıyan "fallop" adı verilen kanalcıkların tahrip edilerek, sperm iletemez duruma getirilmesi.

Uterus (Rahim)
Kadınların karın boşluğunda bulunan armut şeklindeki organ. İç yüzeyi menstrüel siklüs sırasında değişen düzeylerdeki hormonlara yanıt veren bir hücre tabakası (endometrium) ile kaplıdır. Uterus gebelik süresince gelişen fetüsü korur ve beslenmesini sağlar. Doğum anında uterusun kasları kasılarak bebeğin annenin vücudundan çıkmasını sağlar.

Urolognia
Partnerinin veya kendinin sidiğiyle oynamak.

Vajina
Kadının cinsel organı.

Vazektomi
Erkekte spermatik yolunun cerrahi müdahale ile bağlanıp, cinsel temasta spermin kadına geçmemesinin sağlandığı bir operasyon.

Vibratör
Titreşimli suni penis.

Vulva
Kadının genital sisteminin en dış kısmı.

Zoofili
Hayvanlarla cinsel ilişkiye girme eylemi (Hayvansevicilik).

22.12.2009